



PLANERING OCH GESTALTNING FÖR TRÄNING OCH MOTION

ETT EXAMENSARBETE AV: HANNA HÖIJ

Institutionen för stad och land
Sveriges lantbruksuniversitet Uppsala 2011

Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för naturresurser och lantbruksvetenskap, institutionen för stad och land

Examensarbete för yrkesexamen på landskapsarkitekturprogrammet 2011

EX 0533 Självständigt arbete i landskapsarkitektur, 30 hp

Nivå: Avancerad nivå E

© Hanna Höij, e-post: hanna.hojj@live.se

Titel på Svenska: Planering och gestaltning för träning och motion

Title in English: Landscape architecture and physical activity

Handledare: Petter Åkerblom, institutionen för stad och land, SLU

Examinator: Thorbjörn Andersson, institutionen för stad och land, SLU

Biträdande examinator: Johan Tranquist, NCFF, Örebro universitet

Foto och Illustrationer: författarens egna om inget annat anges

Utgivningsort: Uppsala

Nyckelord: landskapsarkitektur, planering, fysisk aktivitet, idrott, träning, motion, folkhälsa

Online publication of this work: <http://epsilon.slu.se>

FÖRORD

Sambanden mellan fysisk aktivitet och bebyggd miljö är ett ämne jag fått upp ögonen för under utbildningen till landskapsarkitekt. Intresset eskalerade under min utbytetermin vid Köpenhamns universitet där jag träffade människor som sporrade mig att utforska ämnet vidare.

Träning och motion har intresserat mig länge. Jag har testat olika former av träning men har satsat aktivt på längdskidåkning och orientering. Idrotterna har jag utövat i varierande naturlandskap och under utbildningen har jag förstått att det lika mycket är naturen som själva träningen som är värdefull.

Min bakgrund som idrottare samt min nyvunna kunskap om stadsplanering, estetik och design har fått mig intresserad av utformningen av platser för träning och motion i stadslandskap, eftersom det är där de flesta människors vardag utspelar sig.

Arbetet har utförts inom ramen för examensarbete i landskapsarkitektur. Under arbetet har jag fått inspiration och stöd utifrån och vill därför tacka: Ulrika Stigsdotter, Köpenhamns universitet, för att du inspirerade mig att utforska ämnet och gav tips på litteratur och evenemang. René Kural, Center for Idræt og Arkitektur i Köpenhamn, för att du tog dig god tid att berätta om er verksamhet. Jag vill tacka min handledare på SLU, Petter Åkerblom för engagemang och konstruktiv kritik. Slutligen vill jag tacka Louise Gernandt på Gernandt Modell Verkstad AB för material och tips om modellbygge och Emelie Bergström för ett givande samtal gällande gestaltningsförslaget.

Stockholm maj 2011

Hanna Höij

SAMMANDRAG

Mot bakgrund av att den kontinuerliga effektiviseringen av samhället bidrar till att både arbete och transport i stor utsträckning sker via automatik, behandlar arbetet landskapsarkitektur och fysisk aktivitet. Frågorna är: *vilka miljömässiga kvaliteter kan underlätta för ökad fysisk aktivitet i bebyggd miljö?* samt: *vilka gestaltungsprinciper kan användas i en konkret situation?*

Syftet är att diskutera sambandet mellan bebyggd miljö och fysisk aktivitet samt att visa förslag på hur man kan gestalta för att främja fysisk aktivitet.

Arbetet består delvis av en litteraturstudie där fyra publikationer står för tyngden tillsammans med information hämtat från CIA, center for idræt og arkitektur i Köpenhamn. De fyra publikationerna är: *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet* (Faskunger 2007), *The Significance of Parks to Physical Activity and Public Health: A conceptual model* (Bedimo-Rung et. al. 2005), *Kvinder arkitektur og idrott* (Munch, Mogensen & Roessler 2007), *Aktiverende arkitektur og byplanlægning* (Andersen 2009). Förutom litteraturstudien består arbetet också av åtta referensobjekt som hjälper till att översätta teori till praktik.

Från efterforskningarna i litteratur och referenser lyfter jag extra intressanta aspekter och utvecklar aktiveringsstrategier och stöttande designverktyg. Dessa kan användas av andra landskapsarkitekter och kan därför ses som den viktigaste delen i arbetet.

Jag visar hur dessa strategier och verktyg kan användas i en konkret situation genom ett gestaltungsförslag på Pålundsparken i Stockholm.

De strategier som jag utvecklat och som kan användas på en plats för att underlätta för fysisk aktivitet sammanfattas i tre rubriker: *Val av aktivitet*, *Typ av aktivitet* samt *Aktivitetens omfattning*. I arbetet kan du läsa mer om de strategier som återfinns under dessa rubriker.

De kvaliteter som underlättar för ökad fysisk aktivitet återfinns i de stöttande designverktygen och sammanfattas i sex rubriker: *Trygghet & Säkerhet*, *Social interaktion*, *Tillgänglighet & Funktion*, *Stöttande utrustning*, *Design & Identitet*, *Landskap & Natur*. I arbetet kan du läsa vidare om de konkreta verktyg som återfinns under dessa rubriker och som är tillämpbara för landskapsarkitekter.

SUMMARY

In the light of the urban development towards a sedentary lifestyle, this work deals with landscaping and physical activity.

The questions are: *which environmental qualities can facilitate increased physical activity in built environment?* and, *what design principles can be used in a concrete situation?*

The aim is to discuss the relationship between the built environment and physical activity and suggest a possible design for promoting physical activity.

The work includes a literature review in which four publications is most significant beyond information from CIA, centre for sports and architecture in Copenhagen. The publications are: *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet* (Faskunger 2007), *The Significance of Parks to Physical Activity and Public Health: A conceptual model* (Bedimo-Rung et. al. 2005), *Kvinder arkitektur og idrott* (Munch, Mogensen & Roessler 2007), *Aktiverande arkitektur og byplanlægning* (Andersen 2009). In addition to the literature review this work also includes eight reference objects that help to translate theory into practice.

My studies in literature and built materials result in a discussion of interesting aspects. I also developed tools for landscape architects to work with, to promote physical activity in the built environment. These are called: *activation strategies* and *supportive design tools*. These can be used by other landscape architects and can therefore be seen as the most important part. I show how these tools can be used in a design proposal for *Pålsundsparken* in Stockholm.

The *activation strategies* are divided in tree headings: *Choice of Activity, Type of Activity and the Scale of activity*. The tree headings are described in detail in this work and include different strategies. The supportive design tools are grouped under six headings: *Safety & Security, Social interaction, Availability & Function, Supported Equipment, Design & Identity, and Landscapes & Nature*. Each title contains practical tools for landscape architects.

INNEHÅLL

1

vad, hur och varför?

- 1.1 Sitter du still? s. 12
- 1.2 Att diskutera samband s. 13
- 1.3 Huvudfrågor s. 13
- 1.4 Teoretisk ram s. 13
- 1.5 Material och Metod s. 14
- 1.6 Begrepp s. 15

2

forskning och teori

- 2.1 Strategisk planering i stor skala s. 18
- 2.2 Naturens kraft s. 19
- 2.3 Fysisk aktivitet och park
 - 6 aspekter s. 20
- 2.4 Under träning, vill du synas?
 - 7 miljökrav vid rörelse s. 22
- 2.5 Trygghet + träning ute = ? s. 22
- 2.6 Vägar och stigar s. 24
- 2.7 Funktion och ekologisk hållbarhet s. 25
- 2.8 Anpassade aktiviteter s. 26
- 2.9 Kreativitet + facilitet = ny aktivitet s. 27

3

referensobjekt

- 3.1 Parker och landskap
 - 3.1.1 Hassle Bakker s. 30
 - 3.1.2 Slageste motionsoase s. 32
 - 3.1.3 Whalenpark s. 35
- 3.2 Faciliteter
 - 3.2.1 Klättervägg s. 36
 - 3.2.2 Volleybollplan s. 37
 - 3.2.3 Fotbollsplan s. 37
 - 3.2.4 Näridrottsplats s. 38
 - 3.2.5 Cykelled s. 39

4

aktiveringsstrategier och designverktyg

- 4.1 Goda platsegenskaper generellt s. 42
- 4.2 Direkt riktade faciliteter,
ett starkt redskap s. 42
- 4.3 Anpassa aktiviteten efter upplevelsen
av landskapet s. 42
- 4.4 Integrera landskap och facilitet s. 43
- 4.5 Skapa platser för fysisk aktivitet
i vardagen s. 43
- 4.6 Förståelse för olikheter s. 43
- 4.7 Byggstenar till aktiveringsstrategier
och stöttande designverktyg s. 43

5

Pålsundsparken - ett förslag

- 5.1 Inventering och analys s. 48
- 5.2 Förslag
 - 5.2.1 Programskiss s. 54
 - 5.2.2 Idé s. 55
 - 5.2.3 Aktiveringsstrategi s. 58
 - 5.2.4 Stöttande designverktyg s. 60
 - 5.2.5 Illustrationsplan s. 61
 - 5.2.6 Zonerna i sektioner s. 62
 - 5.2.7 Illustrationsplan belysning s. 71

6

kritik och återkoppling

- 6.1 Forskning och teori s. 73
- 6.2 Referensobjekt s. 73
- 6.3 Aktiveringsstrategier
och designverktyg s. 73
- 6.4 Pålsundsparken
- ett förslag s. 74
- 6.5 Avslutning s. 74

1 vad, hur och varför?

I detta inledande kapitel presenteras uppsatsens intentioner.

“Drygt fyra av tio svenskar anser att samhället borde göra mer för att stimulera människor till att röra på sig.”

Ur: Svenska folkets träningsvanor och inställning till träning (Cint, 2009, s. 3).

1.1 Sitter du still?

Sitter du still? Svaret blir alltför ofta ja, trots att fysisk inaktivitet som välkänt innebär en risk för individ och för folkhälsa. Det ökar risken att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, vissa cancerformer, fetma och psykisk ohälsa. Fysisk inaktivitet kan därför bidra till förtidig död och försämrad livskvalitet.

Från 1980 till 2005 fördubblats antalet vuxna med fetma och antalet barn med fetma ökade mellan 2-5 gånger. Detta beror bland annat på ökad bilism, TV- och datorers intåg samt ökad automatisering i arbetslivet. Mindre energi går åt i vardagssituationer och fysisk aktivitet har för de flesta gått från att vara en förutsättning för att klara av vardagssituationer till att vara en fritidssysselsättning. Det krävs ett aktivt val för att vara fysiskt aktiv idag och det kräver en målmedvetenhet och handlingskraft av individen (FHI 2011; WHO 2011). Det ställs krav på den byggda miljön och indirekta krav på mig som landskapsarkitekt att kunna skapa attraktiva miljöer för motion.

Faskunger (2007, s. 19) skriver att den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet är relativt nytt som forskningsområde och att de mest kända exemplen på planering för folkhälsa är arbetet med infektions-sjukdomar på 1800-talet då boendestandard, sanitet och vattenkvalitet förbättrades. Den förbättrade levnadsstandarden har dock lett till att vi idag står för nya problem så som att forma den byggda miljön så den ger möjlighet till fysisk aktivitet. Hur man kan främja fysisk aktivitet genom arkitektur och gestaltning är därför ett aktuellt och intressant ämne att undersöka vidare.

1.2 Att diskutera samband

Syftet med det här arbetet är att diskutera sambandet mellan byggd miljö och fysisk aktivitet samt att visa förslag på hur man kan gestalta för att främja fysisk aktivitet.

1.3 Huvudfrågor

Vilka miljömässiga kvaliteter kan underlätta för ökad fysisk aktivitet i bebyggd miljö?

Vilka gestaltungsprinciper kan användas i en konkret situation?

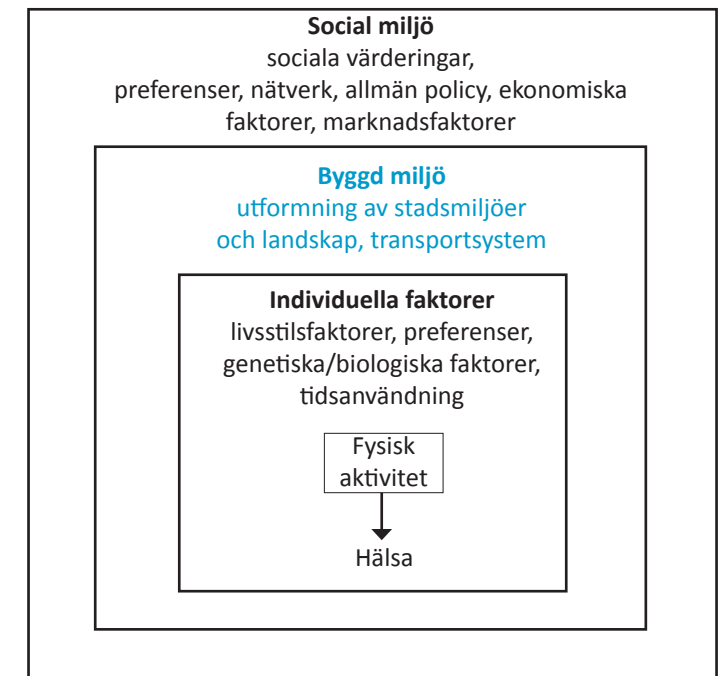
1.4 Teoretisk ram

Fokus ligger på kunskap om motion på fritiden hos den vuxna befolkningen, alltså inte aktiv transport så som att välja cykeln istället för bilen till jobbet. Jag använder figur 1 för att förklara olika former av fysisk aktivitet men utgår från motion. Det är viktigt att påpeka och som också Faskunger (2007, s. 20) nämner, att formerna går in i varandra och inga tydliga gränser finns.

Den här studien gäller egenskaper i bebyggd miljö, det område som Faskunger (2007, s.32,35) menar är minst studerat och som nu forskningen vänt sina blickar mot. Han menar också att den byggda miljön har bättre förutsättningar att integreras i samhällsstrukturen och nå en större del av befolkningen eftersom det individ- och informationsbaserade arbetet inte visat sig framgångsrikt på egen hand. Andra faktorer som starkt influerar hur aktiv en person är visar jag i figur 2. Arbetet har extra fokus på gröna miljöer som har potential för fysiska aktiviteter.

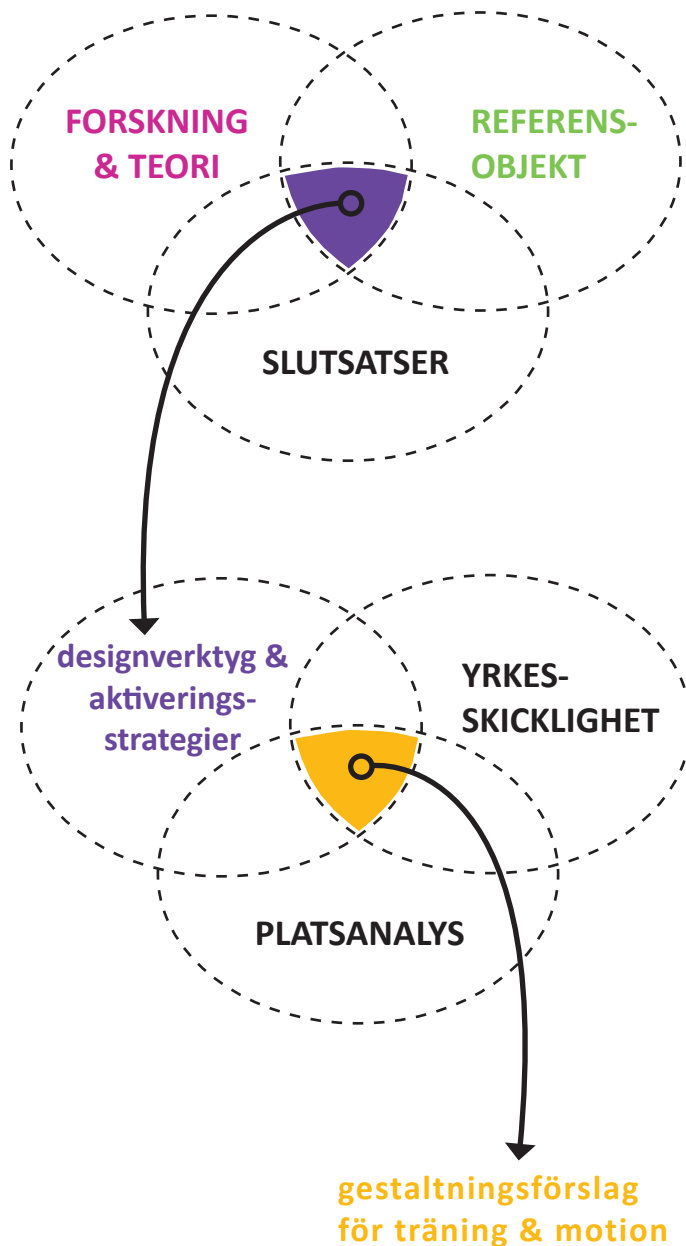
Form av fysisk aktivitet	Exempel på beteendesammanhang
Lek	Bostadsgårdar, lekplatser, förskole- och skolgårdar, bostadsområden, bostadsgator
Friluftsliv	Parker, grönområden, den tätortsnära naturen
Motion	Elljusspår, gym, motionsanläggningar
Vardagsaktiviteter	Trapphus, trottoarer, gågator, parker, grönområden

Figur 1. Exempel på indelning av form på fysisk aktivitet i ett beteendesammanhang (Faskunger 2007, s. 20).



Figur 2. Konceptuell modell över faktorer som påverkar fysisk aktivitet (Transportation Research Board & Institute of Medicine of the National Academies, 2004, s. 4; Faskunger 2007, s.24).

1.5 Material och metod



Figur 3. Metodskiss över min arbetsprocess.

Inledningsvis undersökte jag en rad publikationer inom ämnet landskapsarkitektur, planering och fysisk aktivitet. Detta resulterade i en närmare studie av folkhälsoinstitutets publikation: *Den en byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet* (Faskunger 2007), eftersom den sammanfattar den forskning som gjorts i ämnet. Vidare studerade jag en konceptuell modell av Bedimo-Rung et. al. (2005) med titeln *The Significance of Parks to Physical Activity and Public Health: A conceptual model*. Anledningen var att den ger en övergripande bild av de faktorer som är avgörande för fysisk aktivitet i parkmiljö. Litteraturstudien innehöll också en granskning av publikationen *Kvinder arkitektur og idrott* (Munch, Mogensen & Roessler 2007) eftersom den redovisar de senaste 30 årens forskning om miljökrav vid rörelse. Den behandlar utemiljön men främst gestaltning av idrotts-hallar vilket var ett intressant perspektiv då delar även är applicerbara på utemiljön.

Jag studerade också arbetet på CIA, Center for Idræt og Arkitektur i Köpenhamn. CIA fokuserar och forskar som enda instans i världen på förhållandet mellan idrott, fysisk kultur, arkitektur och planering. De gör praktiska försök och konsulterar kontor i arbetet för att främja fysisk aktivitet. Jag skaffade mig kunskap om deras arbete dels via ett öppet samtal med centerledaren René Kural samt läste på deras välutvecklade hemsida och i deras nytgivna inspirationsbok *Aktiverende arkitektur* (Andersen 2009).

Utöver CIA granskade jag andra referenser för att få fler konkreta exempel och landskapsarkitektens perspektiv, vilket sällan förekommer i de vetenskapliga artiklarna. Referenserna bidrog till en begriplig övergång mellan forskning och gestaltningssförslag. Referens-

sökningen skedde dels via CIA och på nätet, men också i min egen referensbank som byggts upp under utbildningen. I urvalet av referenser var det viktigt att:

- **bakgrunden till designen var att förbättra möjligheterna för träning och motion.**
- **objekten varierade i skala, från landskapsparker till enskilda faciliteter/utrustning.**
- **sökningen skedde i hela Europa.**
- **majoriteten referenser innehöll ett mer naturligt landskap än stadslandskap.**
- **de kunde kopplas till forskning och teori.**

Variationen i skala, ursprung och landskapstyp var viktig för att bredda synvinkeln eftersom det ger större möjligheter att utveckla nya typer av platser för träning och motion som inte förekommer i Sverige idag. Att koppla referensobjekten till forskning hjälpte till att konkretisera forskningsresultaten.

Informationssökningen avslutande jag med att dra slutsatser som resulterade i en utveckling av aktiveringsstrategier och stöttande designverktyg. Syftet med det var att utveckla användbara och lättillgängliga verktyg tillämpbara i konkreta situationer som landskapsarkitekt. Försättningsvis gick jag över till den konkreta situationen för att visa ytterligare förslag på gestaltning för träning och motion samt att använda de utarbetade redskapen. Pålsundsparken valdes utifrån att:

- **intentionerna från kommunens sida var en plats för fysisk aktivitet**, eftersom jag då kunde ägna mig åt mer specifika designprinciper tidigare i gestaltningsprocessen.
- **platsen var av den storleken att en högre detaljnivå kunde uppnås.**

• **den låg i ett relativt tätbebyggt stadslandskap**, för att anta utmaningen att skapa en attraktiv plats för träning och motion för människor i vardagen.

Slutligen valde jag en del av Pålsundsparken för att jag såg potential att utveckla de redskap som fanns på platsen idag. Jag fann också en tydlig och självklar områdesgräns vilket var problem på andra platser. I förslaget fokuserade jag på gestaltning inom områdesgränsen.

Alltså inte vägen till parken.

Jag inventerade och analyserade platsen.

Därefter använde jag aktiveringsstrategier och stöttande designverktyg. Tillsammans med mina tidigare kunskaper och erfarenheter inom landskapsarkitektur utvecklade jag designen i förslaget. I figur 3 visar jag min nyss beskrivna metod från början till slut.

1.6 Begrepp

I forskning- och teoridelen används vissa begrepp som kan tolkas olika, där används därför de begrepp författaren själv brukar. Personligen använder jag begreppen utifrån hur de förklaras nedan, men förtydligar att arbetets fokus är träning, motion och hälsofrämjande fysisk aktivitet och att fysisk aktivitet är ett övergripande ord för detta. Nedan redogörs begreppen tillsammans med utredande begrepp.

fysisk aktivitet: Fysisk aktivitet används som ett överordnat begrepp och avser kroppsrörelser som är ett resultat av skelettmuskulaturens kontraktion som ger ökad energiförbrukning. Det gäller både under arbete och under fritid. Det kan vara olika typer av kroppsovnings så som idrott, lek, gymnastik, motion och friluftsliv (FHI 2011).

hälsofrämjande fysisk aktivitet:

Hälsofrämjande fysisk aktivitet avser vilken form av fysisk aktivitet som helst, som förbättrar hälsan och den fysiologiska kapaciteten utan att skada eller utgöra en risk. För att uppnå hälsovinster ska man utföra aktiviteter med måttlig till hög intensitet som förbrukar 150 kilokalorier per dag eller 1000 kilokalorier i veckan. Ju högre intensitet ju kortare tid krävs för att förbruka denna mängd. Intensiteten bör vara åtminstone måttlig, exempelvis en rask promenad. Ytterligare hälsoeffekt kan erhållas om man ökar tiden eller intensiteten (FHI 2011).

motion: Motion är kroppsovnings som används i syfte att må bra. Motion används för att behålla eller förbättra hälsa och fysisk prestationsförmåga (FHI 2011).

idrott: Idrott är en samlad benämning på kroppsovnings av olika slag utförda i tävlingssyfte eller för att få motion och rekreation. Idrott och sport används oftast synonymt (NE 2011a).

facilitet: Med facilitet menar jag i den här uppsatsen någon form av anordning, hjälpmedel, möjlighet eller resurs som har som huvudsyfte att främja fysisk aktivitet. Exempel på faciliteter: planer av olika slag, redskap till styrka eller balans, gång och löpslingor. Idag förekommer dessa exempelvis som elljusspår, näridrottsplatser, multibanor, enskilda planer, utegym, friluftsgym och militärhinderbana.

landskap: Ett landskap är den fysiska miljö som omger oss (NE 2011b). Landskapskonventionens definition är:

“An area, as perceived by people, whose character is the result of the action and interaction of natural and/or human factors”

(European Landscape Convention 2000)

Alltså ett område sådant som det uppfattas av människor, och vars karaktär som är resultatet av samspelet mellan naturliga och/eller mänskliga faktorer.

stadslandskap: Stadens alla delar så som: stadskärna, bostadsområde, industriområde, parkmark, vägområde samt outnyttjad mark (Nyström 1997, s. 6).

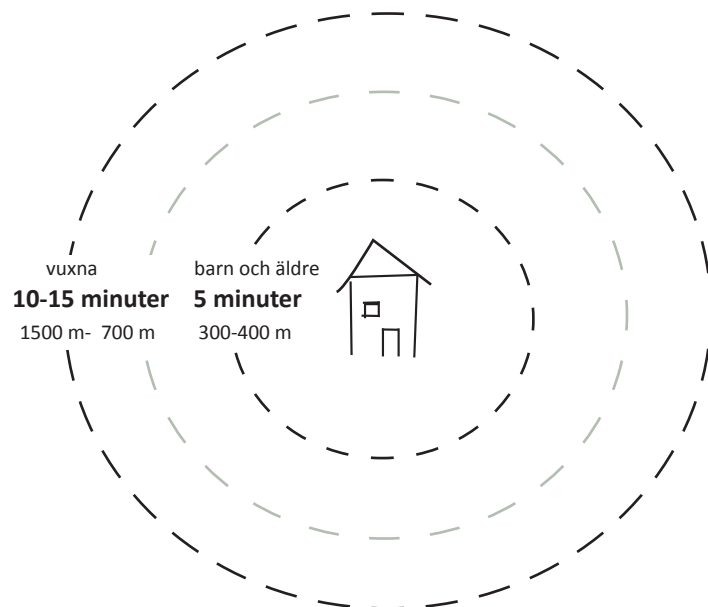
naturlandskap: I strikt bemärkelse betyder det ett landskap opåverkat av människan. Dock finns inte längre några områden som är opåverkade och avser därför ett system av naturliga element i ett område där människan inrättat sitt kulturlandskap (NE 2011c).

kulturlandskap: Kulturlandskap är ett landskap som mer eller mindre starkt omvandlats av människans aktiviteter (NE 2010d).

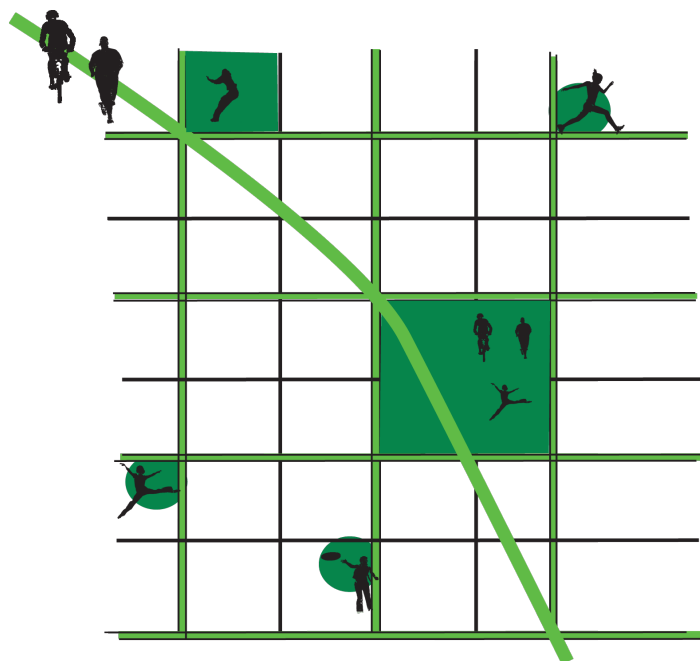
bebyggd miljö/byggt miljö: Begreppet används i ett av de 16 miljö kvalitetsmål som antagits av riksdagen efter en proposition av regeringen 2009. I detta sammanhang avser begreppet all byggd miljö, nyuppförd som befintlig, i både stadsbygd och landsbygd (Riksantikvarieämbetet 2011). I arbetet avser jag dock med byggd och bebyggd miljö stadsbygd men andra ord stadslandskap. De miljöer som är de flesta människors närmsta livsmiljö. ■

2 forskning och teori

I detta kapitel redovisas litteraturstudien.



Figur 4. Avstånd från bostad.



Figur 5. Exempel på en stads eller stadsdels gatustruktur samt platser att vara fysiskt aktiv på.

2.1 Strategisk planering i stor skala

Det finns flera forskningsresultat som visar att olika typer av strukturella planeringsinsatser är avgörande för fysisk aktivitet. Faskunger (2007) menar att det finns starka belägg att avstånd och lättillgänglighet till en anläggning för motion är extremt viktigt för fysisk aktivitet samt högintensiv fysisk aktivitet. Det gäller också orienterbarheten och alternativa färdvägar till området (Faskunger 2007).

Utöver faktorer som har med rörelsemönster att göra skriver Andersen (2009, s. 64) i *Aktiverande arkitektur og byplanlægning* att gröna områden har en aktiverande verkan och kan användas till en varierad mängd fysiska aktiviteter. Han menar att grönsstruktur därför bör finnas inom 10-15 minuter från bostaden, och ett större grönområde med ett upplevelserikt landskap och vild natur bör finnas inom 30 minuter (Andersen 2009, s. 64).

René Kural¹ menar att vi högst kan tänka oss att gå 700 m för att komma till en plats för motion. Detta kan jämföras med Stockholms mål att man inom 500 m ska ha tillgång till bollspel och parklek och inom 1 km ha möjlighet till löpträning, ridning, skridskor och skidor (Boverket 2007, s. 26). Går man med en hastighet på 6 km/h kommer man 1.5 km på 15 minuter. Alltså bör chanserna öka för fysisk aktivitet om en attraktiv miljö för det finns inom 700-1500 meter från bostaden. Chansen för att äldre människor, barn eller personer med nedsatt rörelseförmåga ska vara fysiskt aktiva ökar om ett grönområde finns inom 300-400 m (Bergman Stamblewski, 2008 s. 14,28). Eftersom man är medveten om att orienterbarheten och lättillgängligheten påverkar om man tar sig till en plats uttrycker man sig idag oftare i tid snarare än distans.

Antalet platser för fysisk aktivitet har också betydelse för den fysiska aktiviteten. Flera studier som Faskunger redogör för uppvisar ett *Dos respons*-förhållande vilket innebär att ju fler platser och faciliteter för motion det finns, desto högre sannolikhet är det att vi är regelbundet fysiskt aktiva.

Ett bra utbud av trottoarer och gång- och cykelstråk är andra exempel som Faskunger (2007, s. 29) och Boverket (2007, s. 42) nämner. Likt Andersen (2009, s. 64) nämner de också parker och grönområden.

Andersen (2009 s. 64, 65, 84, 90) menar att det är viktigt att tänka in platser för motion och idrotts-faciliteter i en struktur på strategisk planeringsnivå, så att det skapas ett sammanhang mellan bostaden, skolan, arbetet och relevanta motionsområden eller motionsredskap. Han uttrycker att ett gång- och cykelstråk som binder faciliteterna till varandra och som skapar ett nätverk som garanterar tillgång till utvalda områden ger en mer upplevelserik väg dit, vilket kan öka användandet. Han skriver att gröna kilar genom staden kan programmeras som aktiva rekreationsområden. CIA (2011a) uttrycker också att platser och områden i staden aktivt och flexibelt måste användas till fysisk aktivitet oavsett om det är skolgårdar, lekplatser eller parkeringar.

De två figurerna 4-5 är skisser där jag beskriver detta kapitelns forskning på ett bildligt sätt.

¹ René Kural centerledare CIA, Center for idræt og arkitektur, öppet samtal den 3 december 2010.

2.2 Naturens kraft

Som nämnts under föregående rubrik är en mer naturlig miljö positivt för fysisk aktivitet. Resultat från en dansk studie visar att vatten, träd och ljus är det mest uppskattade med omgivningen men också trevliga vyer (Jasper Schipperijn 2010, s. 88).

Faskunger (2007, s. 45) fann i sin metaanalys att gröna parker med träd längs promenadstigar stimulerade fysisk aktivitet mer än vad stora öppna gräsytor gjorde. Samma författare redogör för tre studier som visar att kuperad terräng ökade benägenheten att vara fysiskt aktiv.

I rapporten *Restorative qualities of indoor and outdoor exercise settings as predictors of exercise frequency* (2009, s. 975-976), visar det sig att människor som har möjlighet till både inomhusträning och utomhusträning inom samma avstånd från hemmet tränar inomhus 1-3 ggr/vecka och utomhus 1 ggr/vecka. Samtidigt anser försökspersonerna att träning utomhus är mer mentalt stärkande. Detta tror författarna kan ha att göra med att människor finner estetiska kvaliteter i natur så som: ljus, träd, vatten, moln, frisk luft och fågelsång vilket är mer fascinerande än miljön inne. Det kan också tänkas ge möjlighet till att vara borta från sociala krav.

Forskning visar att vi ofta söker efter just rekreativa värden när vi motionerar eftersom mental avslappning ofta är syftet med träningen (Hug et al. 2009; Grahn & Stigsdotter, 2009). Det är inte bara forskning som visar att naturen har en lugnande inverkan på oss utan också teorier och hypoteser som beskriver varför (Kaplan & Kaplan, 1989; Kellert & Wilson, 1995).

I studien användes Kaplan, R. et al. (1998) 4 nivåer av uppiggande kvaliteter. Utomhusträning var korrelerat med *fascination* and *compatibility*. *Fascination*

är saker som intresserar oss. Det kan vara saker, platser eller processer så som att komma på en lösning till ett problem. Flora, fauna, vatten, fåglar och naturliga processer tycks också intressera oss. *Compatibility* är balansen mellan vad vi vill göra på en plats och vilka förutsättningar som finns på platsen, alltså om platsen passar våra behov (Kaplan, R. et al. 1998, ss. 18-21). De försökspersoner som upplevde just *fascination* och *compatibility* i miljön uppvisade en högre frekvens träning.



Bild 1. Exempel på naturlandskap, från Nationaal Park De Hoge Veluwe i Holland.

2.3 Fysisk aktivitet och park

- 6 aspekter

Efter att ha tittat på enskilda faktorerers samband till fysisk aktivitet är det bra att få en helhetsbild. Bedimo-Rung et al. (2005) har i forskningsrapporten *The Significance of Parks to Physical Activity and Public Health: A conceptual model* utvecklat en konceptuell modell, figur 6. Den är uppdelad i 6 konceptuella delar vilka alla har betydelse för den fysiska aktiviteten i en park.

Syftet med modellen är att underlätta för framtida forskning och utveckling rörande utformningen av parker. De ansåg det viktigt med en politisk förändring i riktning mot att främja fysisk aktivitet (Bedimo-Rung et al. 2005). Följande rubriker är direkt hämtade från denna källa.

aktivitetsområden: Aktivitetsområden (*activity areas*) är ytor för aktivitet. Exempelvis en zon eller något som ger möjlighet till aktivering. Det kan inkludera någon form av idrottsplats, bana, väg, eller stig. Det kan även innefatta lekplatser eller öppna gröna ytor.

stöttande ytor: Stöttande ytor (*supporting areas*) är funktioner eller ytor som underlättar för fysisk aktivitet. Exempelvis väderskydd, toaletter eller tillgängligt dricks-vatten. Dessa egenskaper påverkar ofta hur fysiskt aktiv man är och hur länge man stannar.

parkens helhet: Parkens helhet (*overall park*) innefattar parkens som helhet eftersom det finns faktorer som inte är begränsade till en specifik plats. Exempelvis: estetik, storlek, parkanvändning och tillgänglighet.

omkringliggande kvarter: Omkringliggande kvarter (*surrounding neighborhood*) avser de kvarter man tar sig genom för att komma till en plats för motion. Det innebär att utformningen av dessa har en inverkan på parkanvändningen. Egenskaper som bör beaktas i omkringliggande kvarter är exempelvis trafikmängd, skick, säkerhet, trygghet samt befolkningsdemografi.

funktioner: Funktioner (*features*) kan vara faciliteter/utrustning (*facilities*), som är utrustning eller hjälpmedel direkt riktade till fysisk aktivitet, exempelvis en tennisbana. Det kan också vara indirekt som belysning för att öka tillgängligheten på kvällen, eller öppna gräsytor. *Funktioner* innebär också ordnade aktiviteter som olika lopp eller träningar vilka benämns program (*programs*). En diversitet (*diversity*) av utrustning och ordnade aktiviteter kan öka mångfalden av möjligheter till användning. Diversitet kan också vara användning under olika tider på dagen och under året.

skick: Med skick (*condition*) menar Bedimo-Rung et al. (2005) underhåll (*maintenance*). De menar att parkanvändare är mer benägna att besöka en park där funktionerna är välskötta och säkra. Undersökningar visar att människors rädsla för kriminalitet är lägre på välskötta platser. En underhållen plats avskräcker också från dåligt beteende som klotter och nedskräpning (*incivilities*).

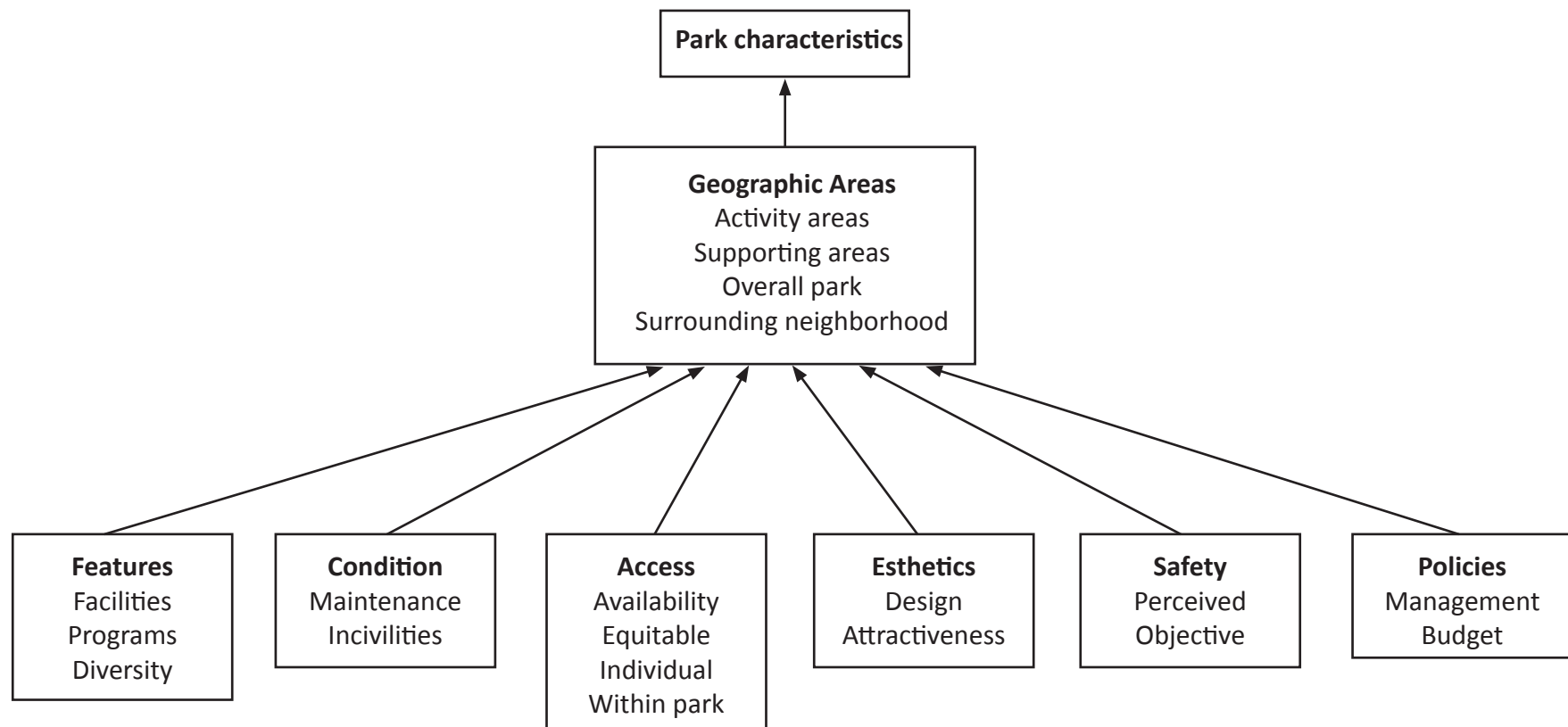
tillgång: Med tillgång (*access*) menas dels den totala ytan park som finns tillgänglig i en stad (*availability*).

Dels fördelningen park i olika områden (*equitable*). Det innebär också hur långt varje individ måste resa för att nå närmsta park (*individual*) samt hur lätt det är för människor att röra sig runt i parken (*within park*).

estetik: Estetik (*aesthetics*) avser den upplevda attraktiviteten i en park (*attractiveness*) och de olika designelementen (*design*). Det kan vara något intressant att se på som kan vara motivator till att träna. Författarna menar att storleken på parken, utformningen, landskapet, balansen mellan sol och skugga, topografi, tillgänglighet och logisk placering av de fysiska elementen är viktiga för den upplevda estetiken.

säkerhet: Säkerhet (*safety*) avser både upplevd (*perceived*) säkerhet samt faktisk säkerhet baserad på statistik (*objective*). Att uppleva otrygghet är en kraftig barriär för träning uppger författarna.

policy: Policy (*policies*) handlar om bestämmelser i parken (*management*) och dess budget (*budget*). Det kan handla om hur mycket pengar som finns till underhåll eller specifika riktlinjer som man ska förhålla sig till i parken.



Figur 6. Konceptuell modell på faktorer som har betydelse för den fysiska aktiviteten i en park (Bedimo-Rung et al. 2005).

Till vänster förklaras modellens delar på svenska.

2.4 Under träning, vill du synas?

-7 miljökrav vid rörelse

Munch, Mogensen och Roessler (2007, s. 20,25) har ett mer individbaserat synsätt än författarna till föregående rapport. De berättar att forskning de senaste 30 åren kommit fram till att det finns 7 grundläggande behov för rörelse i förhållande arkitektonisk förståelse.

Nedanstående rubriker är direkt hämtade från denna källa.

stimulans: För att väcka intresse för en aktivitet krävs att en person blir stimulerad. Författarna menar att stimulans kan komma från andra personer men också från den fysiska omgivningen. Sinnens, tankar och känslor ska väckas hos besökaren. Genom exempelvis rumsdisponering, estetik och material kan vi öka stimulansen. Attraktiva miljöer för rörelse kan också skapas med ljud och ljus eftersom det påverkar upplevelsen.

säkerhet: Säkerhet innebär att man i ett rum ska kunna känna sig säker och avslappad. Det är först då man kan koncentrera sig på sin uppgift och få en god upplevelse av den. För kvinnor hänger säkerhet ofta ihop med rädslan för att bli överfallen. Forskning visar att trygghet framförallt är viktig för kvinnor och äldre (Faskunger 2007, s. 51,55).

klarhet: Med klarhet menar författarna att det är viktigt att utövaren förstår rumsligheten, alltså att orienterbarheten är god. Det är viktigt att exempelvis känna till vart man kan vistas innan man startar aktiviteten eller att faciliteterna är strukturerande och

lätillgängliga. Både säkerhet och klarhet kan bidra till ro och avspändhet.

privat zon: Den privata zonen kan påverka om vi känner oss ensamma eller otrygga. Ska behovet av en privat zon bli tillgodosett kan man dela upp faciliteter i privata, halvvoffentliga och offentliga rum. Den privata zonen sträcker sig 45 cm ut från kroppen, den personliga mellan 50-130 cm, den sociala mellan 1.3 - 3.75 meter och den officiella zonen 3.75 meter ut från kroppen och bortåt.

social interaktion: Samtidigt som en privat zon kan vara avgörande för rörelse, kan också den sociala interaktionen vara det. Genom rummens disponering kan vi styra möjligheterna till interaktion mellan människor. Det är viktigt att man varken känner sig ensam eller påträngd. Vissa människor har ett större behov av det sociala samspelet.

På CIA, center for idræt og arkitektur (2011b) uttrycker man att uterum för aktivitet ska locka åskådare och fungera som sociala rum. Det ska vara öppna platser som inte är inhägnade för att man fritt ska kunna uppehålla sig på området och välja när och hur länge man ska vara aktiv.

komfort: Faciliteter och omgivning bör ha hög komfort och en ändamålsenlig utformning. Det innebär att redskap ska vara ergonomiskt utformade och bekväma att använda.

identitet: Är en facilitet grå och tråkig använder vi den inte, inte heller om den motsätter sig vår självuppfattning.

På samma sätt som att vi berättar vilka vi är med klädval, kultur eller materiella saker är det för många viktigt att även träningsform och utrustningens utformning passar i den bilden. Författarna menar att faciliteten bör ha en identitet. Vidare berättar de att vi medvetet kan utforma den enklaste facilitet och arbeta med uttryck och formgivning som signalerar olika värden. Designen är beroende på vilken facilitet, eller vilken motionsform vi utövar.

Rene Kural² menar att estetik har stor betydelse gällande att skapa dynamik i form av mycket aktivitet. Vidare säger han att vi i estetik kan vara nytänkande och locka till oss de brukare vi tänkt oss.

Ska faciliteter tillgodose kvinnliga behov är kvaliteter som en privat zon, möjligheter att dra sig tillbaka, trygghet, säkerhet och komfort extra viktigt menar Munch, Mogensen och Roessler (2007, s. 20,25).

² René Kural centerledare CIA, Center for idræt og arkitektur, öppet samtal den 3 december 2010.

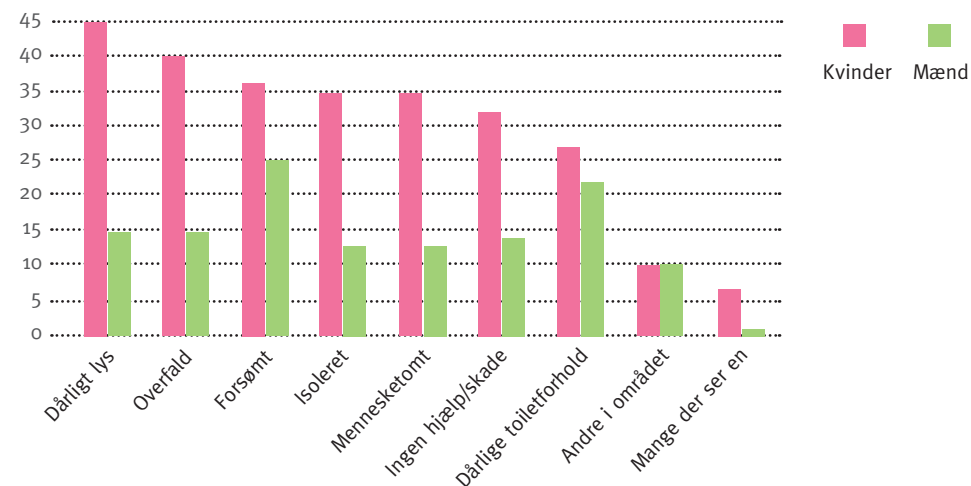
2.5 Trygghet + träning ute = ?

Både Bedimo-Rung et al. (2005) och Munch, Mogensen och Roessler (2007) betonar vikten av trygghet vid träning och motion. Det finns flera dimensioner av trygghet som kan vara viktig att lyfta fram.

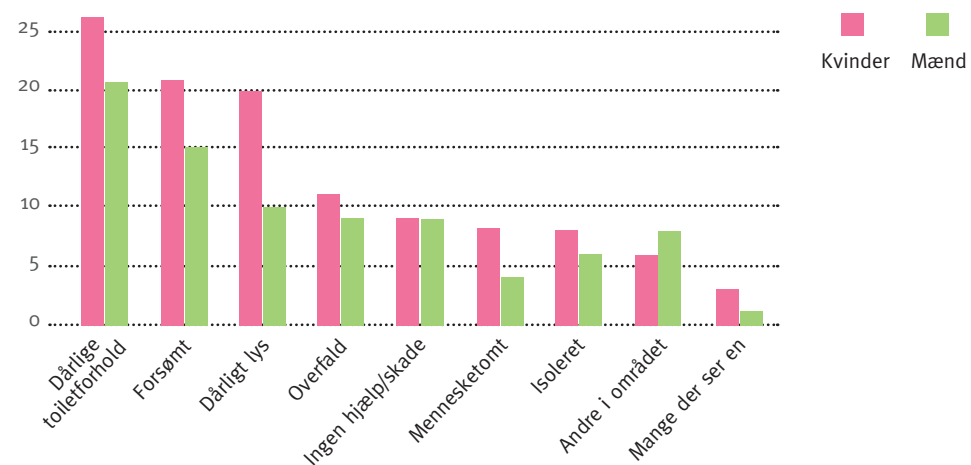
Munch, Mogensen och Roessler (2007, s. 20,25) skriver att somliga undviker att träna om de finns andra som ser på. I den danska studie som samma författare gjort visar det sig att sju gånger så många kvinnor som män upplevde att åskådare var en barriär för träning. Samtidigt visar studien att sju av tio kvinnor anger att det är en barriär att vara aktiv själv utomhus om området ligger avskides. För sex av tio män har detta ingen betydelse. Figur 7-8 visar resultatet i tabellform från studien gällande prioritering av barriärer för träning utomhus.

Svensk statistik visar att män i större utsträckning tränar ute, figur 9 (nästa sida). På anlagda planer är det nästan dubbelt så många killar som tjejer. Det har visats att kvinnor är primärt aktiva på vägar och stigar, figur 10 (Munch, Mogensen & Roessler 2007, s. 35; Idrott och motion 1999; Levnadsförhållanden rapport 118, 2006. ss.49-50; Undersökning: Svenska folkets träningsvanor och inställning till träning, 2009).

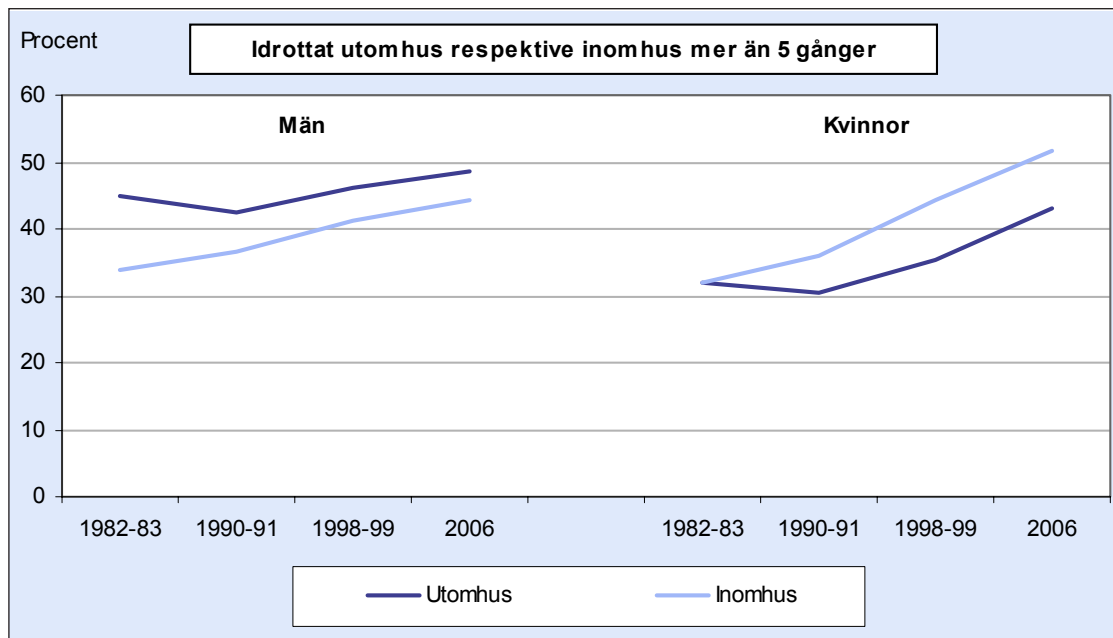
Enligt CIA (2011b) kan trygghet styras med säkerhet (skador), överblick (utformningen) identifiering (igenkännande och vana) samt ljus. För en del individer kan det inte bara vara en trygghetsaspekt att se andra i samband med uteaktiviteten, andra motionärer kan vara motiverande för den egna träningen och fungera som förebilder (Faskunger, 2007, s. 54).



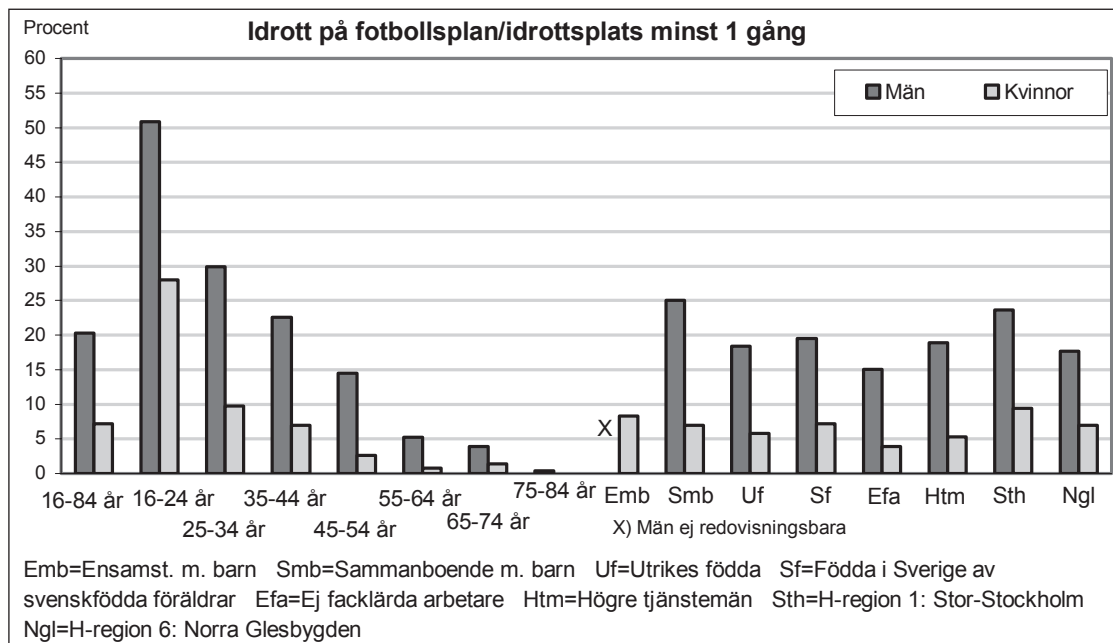
Figur 7. Kvinner och mäns prioritering av barriärer vid utomhusträning -ensamma (Munch, Mogensen & Roessler 2007, s. 36).



Figur 8. Kvinner och mäns prioritering av barriärer vid utomhusträning -med andra (Munch, Mogensen & Roessler 2007, s. 36).



Figur 9. Idrott utomhus respektive inomhus bland män och kvinnor mer än 5 gånger under det senaste året bland män och kvinnor 16–74 år 1982–2006 (SCB 2009, s. 68).



Figur 10. Träning på bollplaner - skillnader mellan män och kvinnor (CSB 1999, Idrott och motion, s. 98).

2.6 Vägar och stigar

Forskning visar att intressanta och slingrande stråk, promenad och cykelrutter ökar benägenheten att vara fysiskt aktiv (Faskunger 2007, s. 51,55; Schipperijn 2010, s. 88. Andersen (2009, s. 84-96) skriver att man exempelvis kan arbeta med en överordnat stigsystem som tillpassar sig omkringliggande struktur och ett inre som ger mer variation och dynamik.

En studie av Kaczynski et al. (2008) visade att både asfalterade och oasfalterade stigar var en katalysator för fysisk aktivitet. God information och skyltning om stigstrukturen är också viktigt för den fysiska aktiviteten (Faskunger 2007, s. 51,55).

Munch, Mogensen och Roessler (2007, s. 67-69) skriver att en bra stig för löpning är placerad nära annat liv och utan långa ödestråk. Att placera löpspåret nära en annan plats för idrott gör att det är nära till andra aktiva, för föräldrar kan det också innebära närhet till barnens aktiviteter och andra faciliteter som dricksvatten, toaletter och omklädningsrum. Samma författare poängterar också att det bör arbetas landskapligt med stigen och att den ska vara placerad så att löparen får en upplevelse. Den bör också vara så pass bred att minst två kan springa i bredd. Samma källa menar också att en helgtur på en löpstig i skogen ofta är den härligaste, men till vardagen ska turen gärna gå i närmiljön. Vissa löpstigar blir dock aldrig trygga för en ensam kvinna.

2.7 Funktion och ekologisk hållbarhet

På CIA (2011c) menar man att funktion ska stå i centrum vid val av material. Det gäller både till en facilitet och markmaterialet. Sedan bör man väga in ekologi och hållbarhet. Det kan ta sig uttryck i ett markmaterial med hög infiltrationskapacitet, en miljövänlig framställningsprocess och låga driftskostnader.

Samma källa ger följande råd gällande markmaterial: grus med infiltrationskapacitet är ett underlag som kan användas som säkert fallunderlag och underlag på uppehållszoner och gångstigar. Sand och flis är andra lämpliga ytbeläggningar med bra infiltration men kräver ofta en ram för att hållas på plats. För lösa beläggningar krävs också underhåll i form av utjämning och påfyllning. Gräs är lätt att etablera och ekologiskt hållbart eftersom det har hög infiltration och skapar goda levnadsvillkor för andra växtsorter. Dock tål inte gräs en hög grad av slitage utan kräver då mycket underhåll. Gräs kan däremot användas till många aktiviteter och är mjukt att trilla eller ligga på. Gummimaterial är stabilt och mycket mångsidigt. Driftkostnaderna är mindre eftersom det inte är samma behov av underhåll, dock är framställningen inte lika miljövänlig, även om mer återvunnet material används de senaste åren.

CIA (2011d) menar att man i utformningen av faciliteter alltid bör överväga om en lösning med växter kan användas i stället för konstgjorda eller hårda material. Finns konstruktioner är det möjligt att plantera

i dem och därmed förbättra de miljömässiga aspekterna. Man kan också fundera på om växterna kan användas på andra vertikala ytor, fasader eller i slänter som stabilisering. Växter kan dessutom användas till att skapa skugga, säsongsvariation, estetik, form, färg, textur och dofter. Samtidigt ska man vara medveten om att växter kan skapa problem så som löv eller felaktig skuggning. Vid val av växter ska man tänka på hur växterna kan användas för att stödja utomhusaktiviteten. Ska den exempelvis ge skugga, lä, rumslighet, insynsskydd eller mer allmänt förbättra miljön.



Bild 2. Exempel på vertikal vegetation, från MFO park i Zurich.



2.8 Anpassade aktiviteter

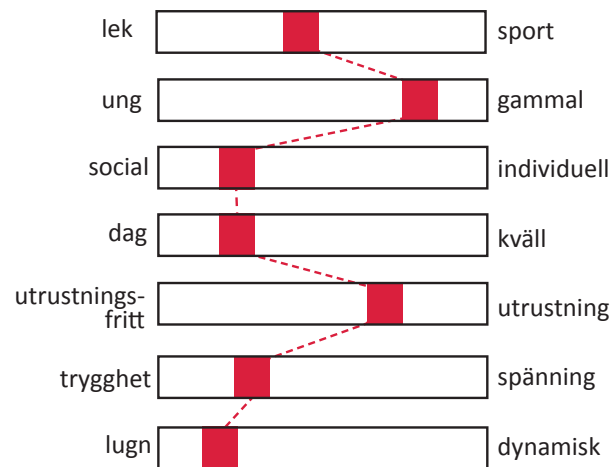
Mängden av faciliteter och platser med flera olika användningsområden för olika grupper ökar den fysiska aktiviteten. Dåliga faciliteter är ett hinder för fysisk aktivitet visar både Faskungers metaanalys (2007, s. 47, 51-53, 131) och en nyligen utförd studie i Danmark (Jasper Schipperijns 2010, s. 88).

René Kural³ betonar under vårt samtal vikten av en målgrupp. Olika individer och målgrupper har olika behov och uppfattning av exempelvis design, estetik, komfort, trygghet och tillgänglighet. Även vad som är tilltalande, fascinerande och stimulerande är varierande för exempelvis åldersgrupper eller intressegrupper, vilket visar sig i val av aktivitet.

Personer har olika syfte med sin träning vilket kan vara betydande vid utformningen av en plats eller vid val av aktivitet. Motivet till att äldre är fysiskt aktiva är oftast en social aspekt, det säger både Bergman Stamblewski (2008 s. 14,28) och René Kural. René Kural berättade under vårt samtal att äldre över 70 oftast är fysiskt aktiva för att integreras med andra människor. Exempelvis kan man då välja en social aktivitet.

³ René Kural centerledare CIA, Center for idræt og arkitektur, öppet samtal den 3 december 2010.

Bild 3. Tre bilder från Rålambshovsparken i Stockholm som visar en anpassad aktivitet för målgruppen.



Figur 11. Modell för framtagning av nya typer av aktiviteter (CIA, Center for idræt og arkitektur 2010). Denna modell är en kopia av punkt 1, se bild 5 och 6.

2.9 Kreativitet + facilitet = ny aktivitet

Under mitt samtal med René Kural⁴ berättade han att man kan skapa nya typer av aktiviteter som inte faller inom ramarna för de vanliga idrotterna. Han menar att detta kan fånga en ny grupp av människor som kanske har svårt att identifiera sig med idrott.

I forskningsprojektet *arkitekturens kapacitet att främja fysisk aktivitet* arbetar Karen Thorkenholdt, PhD med sin modell, figur 11, för att analysera vilken aktivitet som kan passa på den specifika platsen. Den används av CIA, Center for idræt og arkitektur men är också ett redskap som kan involvera beställare och brukare.

Fyrkanternas placering kan sedan användas för att skapa den nya typen av aktivitet som exempelvis kan vara kombinationer av andra träningsformer eller spel. CIA använde själva modellen i utvecklandet av en stadsdel där de ville skapa fler platser för fysisk aktivitet med olika typer av kvaliteter som beskrivs vidare i bild 4-6. ■

⁴ René Kural centerledare CIA, Center for idræt og arkitektur öppet samtal den 3 december 2010.



Bild 4.



Bild 5.

Bild 4. Exempel på ny typ av aktivitet (CIA 2010). Bilden illustrerar Boulegolf. Modellens utfall visas i punkt 1.

Bild 5. Platser för nya aktiviteter (CIA 2010).

Bild 6. Modellens utfall punkt för punkt (CIA 2010). Observera punkt 1 som är boulegolf.

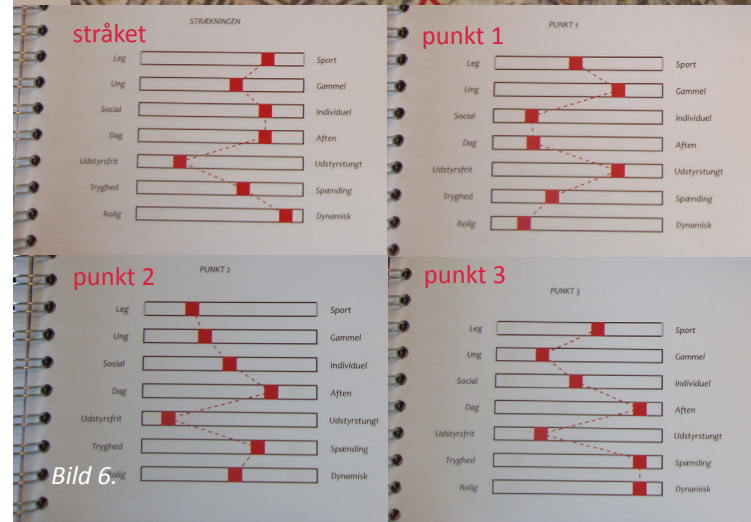


Bild 6.

3 referensobjekt

Litteraturstudien har gett en bild av den forskning som finns mellan kopplingen fysisk aktivitet och arkitektonisk planering i bebyggd miljö. För att komma ett steg längre i efterforskningarna av detta samband redovisas i detta kapitel åtta referensobjekt.

Referensobjekten beskrivs utifrån:

bakgrund som ger förståelse för platsen, **idé** som tydliggör tanken, vilket speglar de strategier arkitekten har för att platsen ska bli aktiv, **förslagsbeskrivning** som beskriver designen och visar förslag på gestaltning för fysisk aktivitet, **hur förhåller det sig till forskningen?** som hjälper till att konkretisera forskning och **kommentarer** där intressanta aspekter tydliggörs utifrån egna reflektioner.

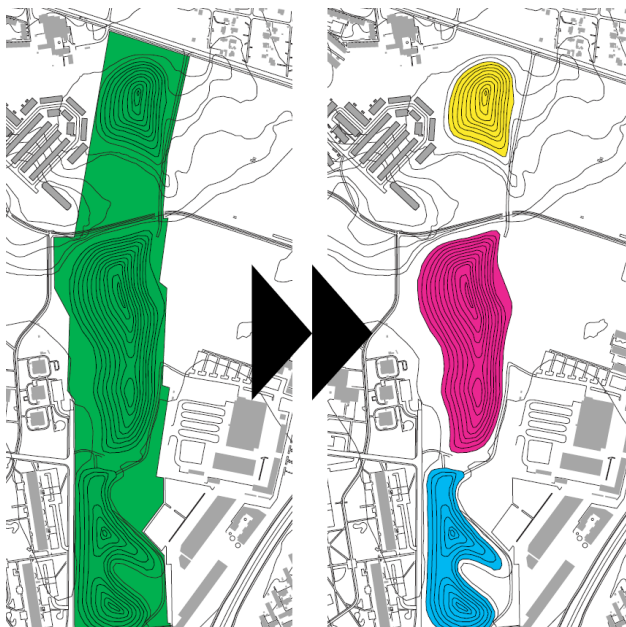


Bild 7. Illustration över hur backarna behandlas som tre olika element (Transform 2011).

[tillgänglighet][cykelvänligt][bro][skridskobana] [renande växter] [stig med en min] [segelrutt] [tysta och aktiva zoner] [asfalt till toppen för rullatorer och mindre handikap fordon] [vridna kurvade stigar] [skidbacke som kan användas till mer än skidor] [klättervägg] [minigolf] [pulkaåkning] [hinderbana] [paraglide] [högt gräs i skidbacken] [graffitti vägg] [skydd] [vilda blommor] [hassel-nötter och jordgubbar] [promenad till vattnet] [varierad trädplaning] [utsiktspunkt] [skidlift] [cykelbanor] [bo till ormråkar] [en botanisk attraktion] [stugor] [roterande paviljong] [ljusskulptur] [samarhörighet till Skjoldhøjken] [årliga lopp] [ridvägar] [branta trappor att springa upp genom plantering av gräs] [smådjurhushållning][skulpturområde] [bivacker] [mountainbikestigar][grillplats], [bord av sten och linbana]. [Bra tillgång från bil],[krögare] [överlevnads kurs för barn] [djur vid lekplatsen] [samarhänkande vägar] [sprinföntän på toppen], [toaletter] [glassbar] [café] [fiske] [hiss för funktionshindrade] [hålla toppen fri] [busshållplatser]

Bild 8. Medborgarnas önskemål om platsen.

3.1 Parker och landskap

3.1.1 Hassle Bakker

arkitekt: Århusfirman *Transform*

byggår: 2005

plats: Hassle Bakker, förort till Århus i Danmark

storlek: 16 ha (ca 1 km långt och 160 m brett)

bakgrund: 2002 fick *Transform* i uppdrag att utarbeta ett förslag för Hassle Bakker. Tre kullar bestående av 1 million m³ överskottsjord från ett motorvägsbygge. Platsens karaktär vid den här tiden var ett stycke överblivet urbant landskap liggande som ett långt band mellan två bostadsområden.

Transform involverade medborgarna i processen. Deras önskemål visade sig vara en komplicerad sammansättning av privata och organisatoriska idéer. Det medförde att arkitekterna övergav sin ursprungstanke om en estetisk helhet och utvecklade backarna som tre fristående element, se bild 7 och 8.

idé: Att skapa en variation av faciliteter så att individer, grupper och institutioners önskemål kunde uppfyllas och mötas oplanerat. Idén var därför att ge backarna topografiska, materiella och rumsliga skillnader vilket skulle leda till en palett av möjliga aktiviteter och användare.

förslagsbeskrivning: Backe 1, *Spiralen*: Två stigar löper upp till toppen i spiralform och därigenom undviks att toppen blir en återvändsgränd, se bild 9. Stigarna sträcker sig 360 grader runt toppen eftersom det

ger flest visuella upplevelser genom en panoramavy. På toppen finns en bänk tillika terrassering utformad med dynamisk form. Blommor och lökar täcker backen.

Backe 2, *Bergskammen*: har en topp på 250 meters bredd vilket möjliggör att fler aktiviteter kan samsas om samma topp. Den västra sidan ger möjligheter till skidor, mountainbike, orientering och terränglöpning. Detta är aktiviteter som kräver större utrymme. På den västra sidan finns alternativa stigar med varierande sluttning. Det ger utmaning men också tillgänglighet, se bild 10. Terrasseringar skapas mellan vägarna där stretching eller vila kan äga rum.

Backe 3, *Platån*. De aktiviteter som kräver hårdgjort underlag samsas om samma yta på platån. Markeringar i backen visar hur platsen kan användas. Här ska lopp starta och DM i freestyle gå (Transform 2011).

hur förhåller det sig till forskningen?

- En mångfald av aktiviteter (Faskunger 2007; Schipperijns 2010) (se s. 26 i detta arbete).
- Naturupplevelser (Schipperijn 2010; Faskunger 2007; Hug et al. 2009 (se s. 19 i detta arbete).
- Intressanta vägar och stigar (Faskunger 2007) (se s. 24 i detta arbete).
- Tillgänglighet, eftersom det finns varierande svårighetsgrad på stigarna och flera alternativ (Bedimo-Rung et al. 2005) (se s. 20 i detta arbete).

kommentar: Problemlösningen har skett i form av val av aktivitet och hur de olika aktiviteterna ska samsas på platsen. Firman har utnyttjat platsens unika förutsättningar i detta fall den kuperade terrängen och utnyttjat backarnas individuella karaktärer för att lösa detta. Stort fokus har lagts på utformning, sträckning och tillgänglighet på vägar och stigar. Det är den dynamiska utformningen av rörelsemönster och alternativa vägar som lägger grunden till flera av aktiviteterna, och stigarna utgör stor del av faciliteterna. Med en omsorgsfull och engagerad planering av en enkel facilitet (i detta fall väg) kan stort utrymme för fysisk aktivitet skapas.

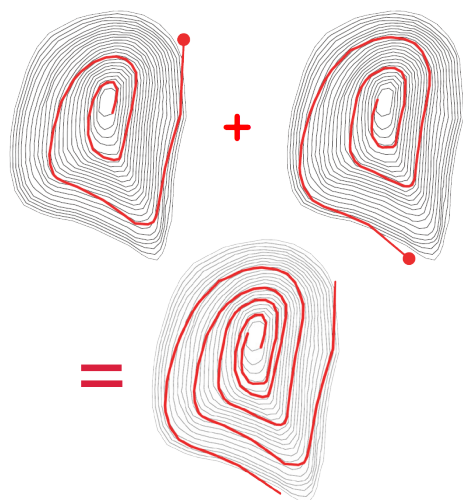


Bild 9. Spiralens två stigar upp till toppen (Transform 2011).

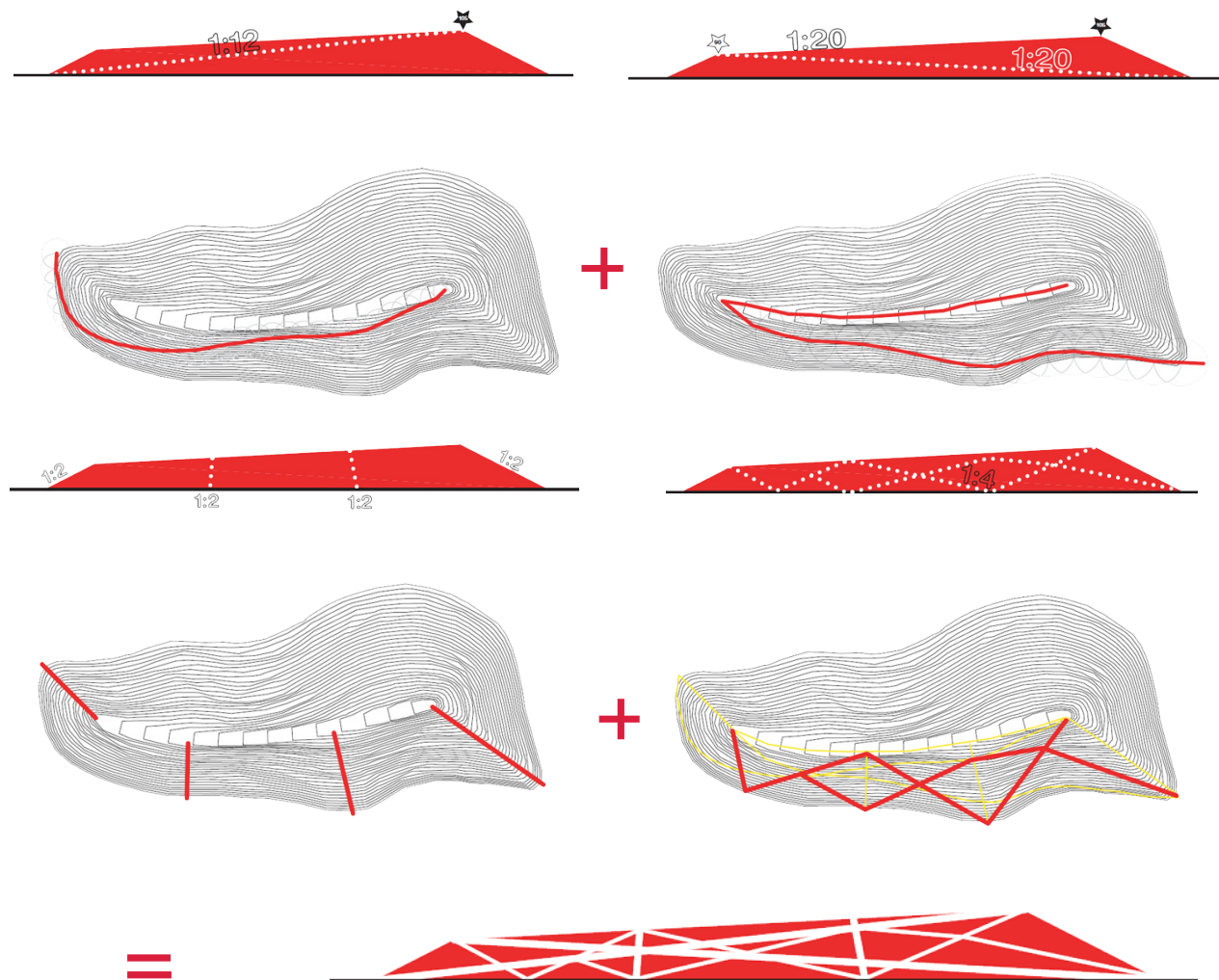


Bild 10. Bergkammens olika stigsystem (Transform 2011).
Från handikappvänlig stig med lutning på 1:20 till mer svårpasserade. Resultatet blir ett nätverk av alternativa vägar.

3.1.2 Slageste motionsoase

arkitekt: MAA Rasmus B. Andersen & Sofia Abildtrup
på CIA, Center for idræt og arkitektur

byggår: Idéförslag

plats: Slageste, Danmark

bakgrund: Slageste motionsoase är ett idéförslag utformat av arkitekterna MAA Rasmus B. Andersen och Sofia Abildtrup på CIA, center for idræt og arkitektur i Köpenhamn. Syftet är att visa kommunen hur man kan utforma parkområdet bakom stadens bibliotek.

Arkitekterna menar att förändringar i fritids- och arbetsliv kräver att rummen för fysisk aktivitet ska vara mer flexibla och kreativa. De menar att man måste skapa inspirerande miljöer som gör att de aktiva kan förstå när och hur man kan vara aktiv utanför idrottsföreningarnas aktiviteter.

idé: Motion för alla och en utformning som inspirerar. Kontoret vill berika området med ett varierat motionsutbud bestående av stråk och aktivitetsområden. Designprinciperna är att material som redan finns på platsen ska användas vidare och att olika faciliteter ska indelas i temazoner; 1 fitnesszon, 2 bollzon, 3 trappzon och 4 kulturzon. Slutligen är idén att aktivera området genom att zonerna berikas med faciliteter för träning, se bild 11-13.

förslag: Fitnesszonen ger möjlighet till allsidig styrka och smidighetsträning genom att olika träningsstationer skapas mellan trädens stammar av trämaterial. En öppen, ljus löpstig passerar genom området och löparna kan stanna vid fitnesszonen för styrketräning. Bollzonen har en mjuk och en hård bana. Trappzonen har branta steg

vilka kan användas till spänst och löpträning samt bredare trappor som kan användas till rygg- och armträning. Kulturzonen kan användas till dans (CIA 2009).

hur förhåller det sig till forskningen?

- Trygghet. Det centrala läget och arbetet med belysning ger en bra förutsättning för dygnsdiversitet och en upplevelse av en trygg plats. (Bedimo-Rung et al. 2005; Munch, Mogensen & Roessler 2007) (se s. 20,22 i detta arbete).
- En mångfald av faciliteter (Faskunger 2007; Schipperijn 2010) (se s. 26 i detta arbete).
- Tydlighet/Orienterbarhet (genom zonerna) (Munch, Mogensen & Roessler 2007) (se s. 22 i detta arbete).
- Identitet genom att material som tidigare fanns på platsen används (Munch, Mogensen & Roessler 2007) (se s. 22 i detta arbete).

kommentar: I förslaget har man legitimerat träningen, faciliteter ligger inte som öar i landskapet utan har en integrerad ställning i stadsstrukturen och tillåts ta plats och vara synlig. För de som inte vill bli exponerade när de motionerar kan platsens läge, där många som inte tränar rör sig, bli obehaglig och avskräcka snarare än uppmuntra till aktivitet.



Bild 11. Illustrationsplan (CIA 2009).

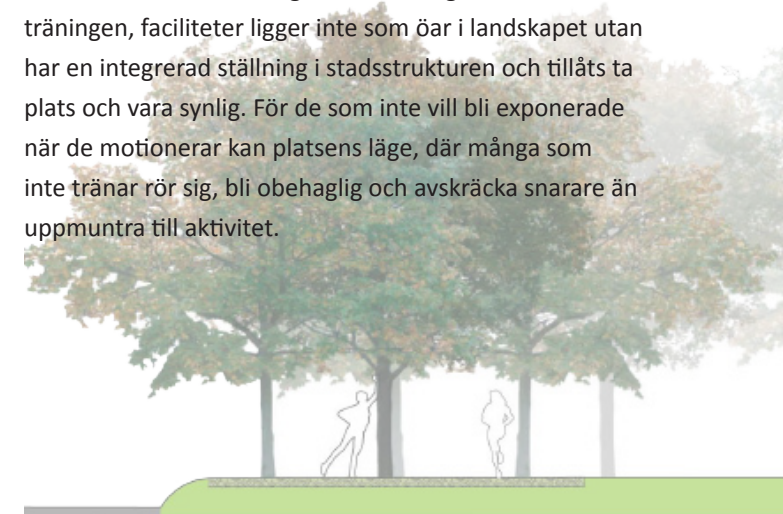
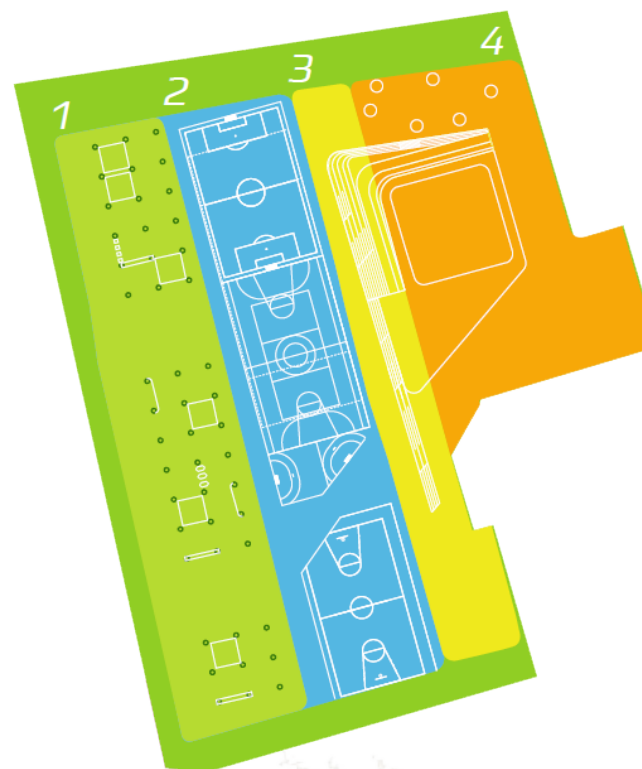


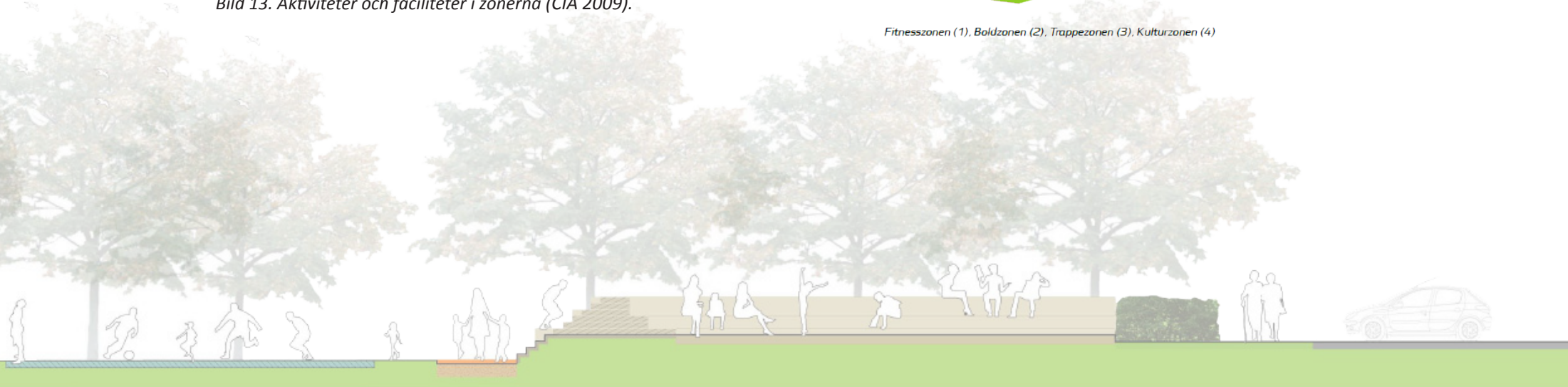
Bild 12. Sektion genom de 4a zonerna (CIA 2009).



Bild 13. Aktiviteter och faciliteter i zonerna (CIA 2009).



Fitnesszonen (1), Boldzonen (2), Trappezonen (3), Kulturzonen (4)



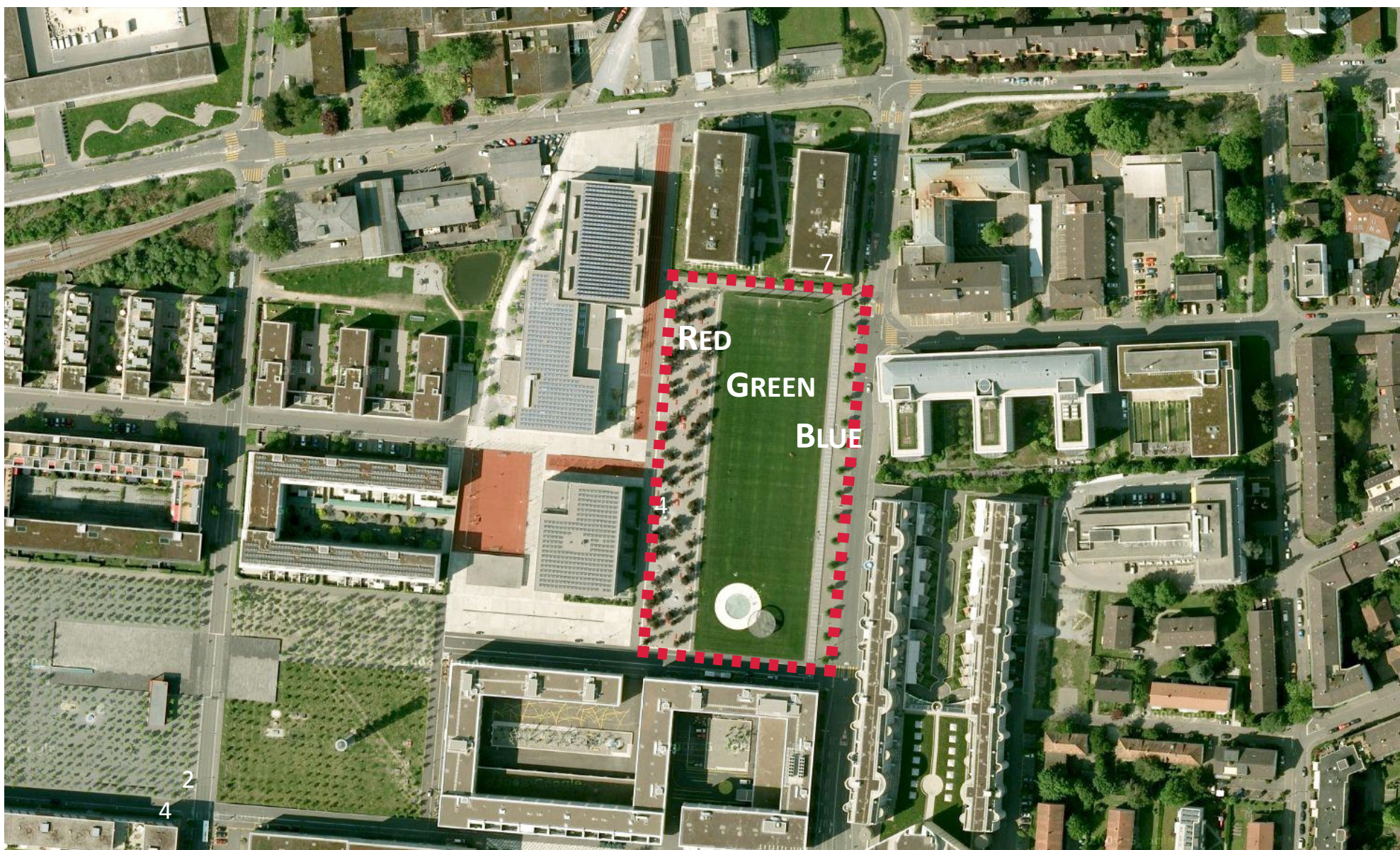


Bild 14. Flygfoto över Whalenpark (Google 2011).

3.1.3 Whalenpark

arkitekt: Fontana Landschaftsarchitekten

(kallad Dipol till 2008)

byggår: 2005

plats: Oerlikon, Zurich

storlek: 1.5 ha (ca 150 meter lång och 100 meter bred)

bakgrund: 2001 utlystes en tävling för en utvecklig av Whalenpark med kriterier som: • en plats för olika intressenter • en öppen gräsmatta för spel • undvika att rikta in sig allt för mycket på behov för särskilda grupper och specifika aktiviteter • användning i skymning och på natten.

idé: Idén bakom platsen står Fontana Landschaftsarchitekten för som vann tävlingen med bidraget "RGB". Det står för *red, green and blue* och motsvarar olika aktivitetsband i planen, se bild 14. Banden tillhandahåller på olika sätt de kriterier som beskrivs ovan i bakgrunden.

förslag: Det röda bandet, bild 15, utgörs av blodboksvegetation och olika mindre faciliteter. Faciliteterna ser ut som små stålkonstverk och kan användas till lek eller träningsövningar. Dricksvattenfontän, toaletter och bänkar finns i detta band. Det gröna bandet, bild 16, utgörs av en stor öppen gräsyta utan redskap. I den norra änden står en åtta meter hög vägg som för tankarna till en arena. Ett cirkelrunt skärmtak, som ger skugga finns i andra änden tillsammans med en plaskdamm. Det blå bandet, bild 17, är ett långsmalt betongband med blå glasrutor som lyser på natten (Kaspar & Bühler 2009).

hur förhåller det sig till forskning?

- Trygghet. Öppenheten på platsen bidrar till ökad trygghet då man alltid kan bli sedd, av andra ute eller från lägenheterna runtomkring. Det kan dock bidra till en oönskad disponering vilket forskning visar är hinder för träning, främst för kvinnor (Bedimo-Rung et al. 2005; Munch, Mogensen & Roessler 2007) (se s. 20, 22 i detta arbete).
- Stöttande faciliteter, så som toaletter och dricksvatten (Bedimo-Rung et al. 2005)(se s. 22 i detta arbete).

kommentar: I förslaget finns en zonindelning i form av aktivitetsband. De olika användningsområdena är inte lika tydliga som i referensobjektet Slageste motionsoase men ger förutsättningar för olika aktiviteter. Risken med att gestalta öppna platser och inte direkt riktade faciliteter kan dock vara att den fysiska aktiviteten minskar eftersom forskning visar att direkt riktade faciliteter ökar människors benägenhet till träning och motion. Det finns också en risk att användarna inte förstår hur de faciliteter i stål som platsen erbjuder ska användas eftersom de inte liknar någon traditionell facilitet.



Bild 15. Det röda bandet med faciliteter i stål.



Bild 16. Det gröna bandet men plaskdamm och skärmtak.

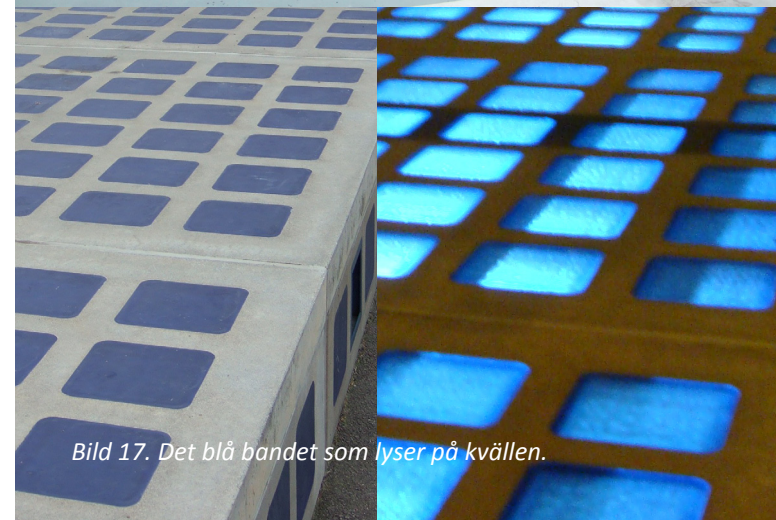


Bild 17. Det blå bandet som lyser på kvällen.



Bild 18. Klättervägg (Recreatieschap Spaarnwoude 2011)



Bild 19. Klätterväggen i landskapet (Recreatieschap Spaarnwoude 2011).

3.2 Faciliteter

3.2.1 Klättervägg

skulptör: Frans de Wit, Lieden (1942-2004)

plats: Spaarnwoude, Amsterdam, Holland

storlek: Beläget i ett naturlandskap på 3000 ha

bakgrund: Området består av stora skogar och öppna arealer vilka ger möjlighet till olika aktiviteter som cykling, vandring, simning, golf, skidåkning och kanotpaddling. I detta område har skulptören Frans de Wit tillsammans med Nederländernas framgångsrike sportklättrare Ad van der Horst utvecklat en klättervägg.

idé: Att skapa ett konstverket tillika facilitet som förstärker landskapets karaktär och förfinar upplevelsen av platsen.

förslag: Klätterväggen består av 178 betongblock med sidan 1,2 m vilka gjutits i klippor nära Namur, i Marcheles-Dames i Belgien. Det finns både möjlighet till bouldering (utan lina) och klättring med lina. Det finns olika alternativa vägar upp med olika svårighetsgrad (Kural 1995; Spaarnwoude 2011).

hur förhåller det sig till forskning?

- Forskning visar att upplevelsen av landskapet gynnar fysisk aktivitet, tar man sig upp på klätterväggen når man en vidare utsikt än från backen (Faskunger 2007; Hug et al. 2005) (se s. 19 i detta arbete).
- Fascination (Hug et al. 2005) (se s. 19 i detta arbete).
- Estetik (Bedimo-Rung et al. 2005; Munch, Mogensen & Roessler 2007) (se s. 20, 22 i detta arbete).

kommentar: Att man får en vidare utsikt och en större naturupplevelse motiverar sannolikt besökaren att ta sig upp. Höjden kan säkerligen fascinerar besökaren vilket ytterligare förstärker upplevelsen. Intressant är också att en skulptör anlitats till projektet vilket bidragit till de starka estetiska kvaliteterna i formspråk och design. Samarbetet mellan skulptör och idrottsman är intressant och leder förmodligen till en bättre upplevelse av aktiviteten.

3.2.2 Volleybollplan

kontor: Cliostraat

byggår: 2001

plats: Sienna, Italien

bakgrund: Syftet med den här planen var att skapa nya platser för aktivitet i stadens offentliga rum i samspel med den historiska stadsstrukturen. Tillsammans med denna volleybollplan har företaget också designat en fotbollsplan och en bowlingplan i samma tema (Andersen 2009, s.34-35).

idé och förslag: Att behålla stadsstrukturen och anpassa faciliteten efter den. Planens mått får inte plats på markytan och dras upp på väggen, se bild 20. Det gör att användarna tvingas komma på lösningar som till exempel nya regler och lagsammansättningar.

hur förhåller det sig till forskning?

- Fascination (Hug et al. 2005) (se s. 19 i detta arbete).

kommentar: Forskning visar att vi gillar att komma på lösningar vilket denna plan ger upphov till. Det kan också vara oväntat att stöta på en plan i en historisk miljö vilket får besökaren att tänka till. Intressant är också att man genom sådana här lösningar kan skapa tillfälliga och flexibla lösningar för motion.

3.2.3 Fotbollsplan

landskapsarkitekt: J. Palle Schmidt

byggår: 2001

plats: Ebberup, Danmark

bakgrund: Planen tillkom när tätorten behövde en ny plan för fotboll.

idé och förslag: Att ge planen en rund form, bild 21, så att målen kan flyttas efter solen eller när gräset nöts ut framför dem. Kanterna är formade som en vall, bild 22, och fångar upp befintlig markhöjd i ytterkant. Detta ger en ram till planen och bildar rumslighet.

hur förhåller det sig till forskning?

- Privathet. Vallarna gör att man inte blir lika synlig inne på planen. Detta kan medföra att man känner sig säkrare vilket forskning visar är positivt för fysisk aktivitet (Munch, Mogensen & Roessler 2007) (se s. 22 i detta arbete).
- Condition. Gräset underhålls då målen flyttas vilket gör att gräset ser grönt och funktionellt ut. Detta sker dessutom av utövarna själva (Bedimo-Rung et al. 2005) (se s. 19 i detta arbete).

kommentar: Formen i sig kan vara stimulerande eftersom den avviker från det traditionella. De är mer dynamisk än en fyrkantig form och smälter bättre in i landskapet. Ytterkanterna har en dragningskraft som bidrar till att man gärna rör sig runt planen. Det leder till en rörelse för de som inte aktiverar sig i bollsporter. Kanterna kan även användas som läktare.



Bild 20. Volleybollplan (t.heys-cerchio 2011).



Bild 21. Fotbollsplan.



Bild 22. Vall runt fotbollsplan.

Sammansättningsdiagram



Bild 23. Komponenter för näridrottsplats
(Peter Holst Arkitektur & Landskap och Bosch & Fjord Aps 2011).

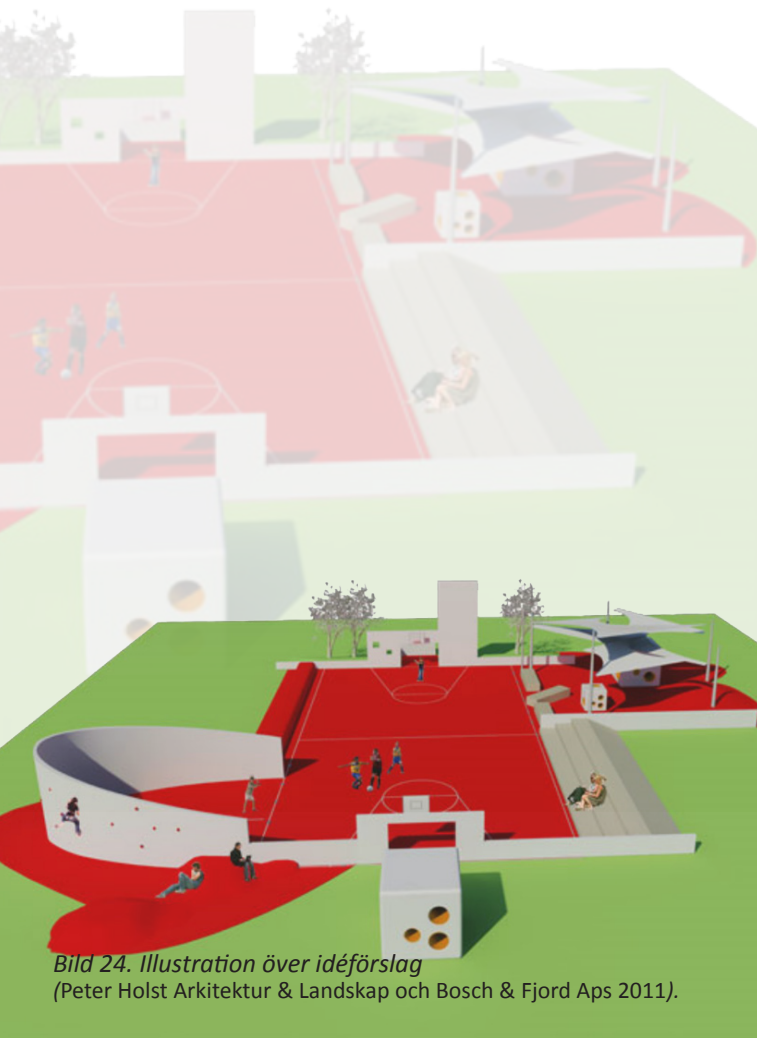


Bild 24. Illustration över idéförslag
(Peter Holst Arkitektur & Landskap och Bosch & Fjord Aps 2011).

3.2.4 Näridrottsplats

kontor: Peter Holst Arkitektur & Landskap och Bosch & Fjord Aps för lokal och Construction fonden

byggår: Idéförslag

bakgrund: idéförslaget togs fram för att inspirera framtida byggare och planerare.

idé och förslag: Idén är att näridrottsplatser ska få ett mindre traditionellt utseende med värden som: mångfunktionellt, stil, estetik och plats för social samvaro. Arkitekterna menar att karaktäristiskt för en bra näridrottsplats är att det finns variation av spel och sport, vardagsrum och uppehållsplatser. Allt ska fungera som en helhet sida vid sida och nya rörelser ska kunna uppkomma i detta möte. De använder komponenter, bild 23, för att skapa idéförslag, bild 24.

Arkitekterna menar också att det är viktigt att området är attraktivt för användare i olika åldrar och att användningen kan ske samtidigt (Peter Holst arkitektur og landskap, 2011).

hur förhåller det sig till forskning?

- En mångfald av faciliteter (Faskunger 2007; Schipperijns 2010) (se s. 26 i detta arbete).

kommentar: Även om det är fokus på barn i detta fall som i många andra fall när det handlar om näridrottsplatser kan man dra nytta av dessa exempel i gestaltning för träning och motion som också riktar sig till vuxna. Idéförslaget skulle också kunna utvecklas med ökad vegetation så det kan kopplas till forskning på ett starkare sätt.

3. 2.5 Cykelled

byggår: Cykelplanen antogs år 1975

plats: Nationaal Park De Hoge Veluwe i Holland

bakgrund: Nationalparken omfattar 5 400 hektar skog, hedar, torvmossar och sand. Den har ett brett utbud av växter och djur och innehåller ytterst sällsynta rödlistade arter.

idé och förslag: Genom att erbjuda cyklar och asfalterade vägar som lämpar sig bra i detta platta landskap, ges fler möjlighet att uppleva det speciella landskapet här (De Hoge Veluwe 2011).

hur förhåller det sig till forskning?

- Fascination till landskapet.
- *Compatibility*. Man vill uppleva landskapet och cyklar gör detta möjligt (Hug et al. 2009) (se s. 19 i detta arbete).

kommentar: Rätt aktivitet är vald utifrån bästa upplevelsen av landskapet. Hade man vandrat här hade det blivit långtråkigt för många, då man haft samma vy för länge. Tanken här var egentligen att människor skulle få uppleva miljön snarare än att utöva fysisk aktivitet. Fysiska aktiviteter i kombination med upplevelser av andra slag borde kunna beaktas mer. ■



Bild 25. Asfalterad cykelväg slingrar sig fram nära vatten.



Bild 26. Asfalterad cykelväg genom hedlandskap.



Bild 27. Vy sandlandskap från cykelväg.

4 aktiveringsstrategier och designverktyg

I detta kapitel diskuteras slutsatser och en modell presenteras av aktiveringsstrategier och stöttande designverktyg som är tillämpbara för gestaltande landskapsarkitekter.

4.1 Goda platsegenskaper generellt

Fler av de faktorer som redogjorts för i forskning och teoridelen kategoriserar användningen av en park eller plats i urban miljö i allmänhet. Detta gäller exempelvis Bedimo-Rung et. al (2005), och de aspekter som han kallar *safety, condition, esthetics, access och policies*. Därför blir frågan vilken eller vilka faktorer som är speciellt viktiga för just träning och motion intressant.

Med direkt riktade faciliteter för fysisk aktivitet kan man skapa förutsättningar för olika intensitet på aktivitet och olika typ av aktivitet. Faciliteterna borde därför vara det viktigaste redskapet i en kontext med övriga aspekter.

4.2 Direkt riktade faciliteter, ett starkt redskap

För att utveckla tankarna under föregående rubrik resonerar jag vidare om faciliteter. Visar man inte tydligt att en plats eller en facilitet är tänkt till motion finns en risk att ingen tänker tanken att använda området till detta. Finns dock en direkt riktad facilitet sänds en signal till användaren att det är berättigat att vara fysiskt aktiv där. Ytor där möjlighet till aktivitet finns men som inte är direkt riktade till aktivitet torde vara viktigt för individens valmöjlighet, oavsett om det är vila eller träning, dock borde det inte vara en mer stimulerande miljö för träning och motion än en yta som tillhandahåller stimulerande redskap.

För personer som ogillar att exponeras för andra när de rör på sig kan riktade faciliteter som berättigar användandet upplevas som en tryggare plats, finns dessutom en mångfald av aktivitetsmöjligheter är det färre personer som sitter still och tittar utan att delta i en aktivitet själv.

På en öppen yta kan också konflikter i fråga om användningsområde uppstå vilket kan motverka fysiska aktiviteter, likväl som det kan störa de som vill utöva lugnare aktiviteter. En öppen yta kan likställas med en avsaknad av målgrupp vilket kan minska delaktigheten hos alla grupper. Detta kan å andra sidan leda till en flexibel plats som kan brukas på olika sätt vid ett tillfälle, eller över tiden. Direkt riktade faciliteter och öppna ytor behöver inte motsäga varandra, zonindelning kan tillgodose båda och även ge plats åt olika målgrupper.

4.3 Anpassa aktiviteten efter upplevelsen av landskapet

En stor del av forskningen visar att upplevelsen av landskapet är viktig för benägenheten att vara fysiskt aktiv. Intressanta slingor och stråk, vyer och vatten är exempel på attraktiva miljöer för träning och motion för vuxna. Det handlar alltså om sinnesintryck och däribland vad vi upplever. Ett annat exempel är kuperad terräng vilket kan bidra till att färdvägen blir mer varierad och man får således fler visuella upplevelser.

Eftersom forskning visar att upplevelsen av landskapet är viktig kan man ställa sig frågan om upplevelsen av landskapet skulle kunna ligga till grund för val av aktivitet? Frågan inför en gestaltning blir då vilken aktivitet bidrar till bästa upplevelsen av landskapet? Efter de undersökningar jag gjort i ämnet tror jag att denna fråga kan öka den fysiska aktiviteten om den inte kolliderar helt med brukarnas önskemål.

4.4 Integrera landskap och facilitet

Delar av forskningen utgår från miljön runt omkring faciliteten. Det är då aktiviteter som löpning och cykel som är i fokus och handlar bland annat om tillgänglighet, naturupplevelser och säkerhet. Annan forskning fokuserar på att skapa nya stimulerande aktiviteter och faciliteter. Dessa kan ta sig uttryck som näridrottsplatser, utegym och bollplaner men tenderar till att bli standardiserade lösningar i verkligheten. Detta motsätter sig teorier om att skapa identitet och karaktär på en plats.

Två av referensobjekten har dock integrerat dessa två synsätt och det är dels klättrväggen, där skulptören integrerar faciliteten i landskapet och förstärker det samtidigt som aktiviteten i sig ger en förstärkt upplevelse. Det andra objektet är fotbollsplanen i Ebberup där man med hjälp av terrängen skapat ramarna för planen vilket ger en vacker landskapsbild samtidigt som utformningen lockar till aktivitet. Estetiken är viktig både i det mer naturliga landskapet och på specifika byggda faciliteter och kanske bör man beakta sambanden där emellan mer precis som i referensobjekten.

Forskning visar att fascination för omgivningen ökar fysisk aktivitet men också stimulationen av själva aktiviteten. Dessa kan förmodligen väga upp varandra men fungera som bäst där båda delar också passar brukaren.

4.5 Skapa platser för fysisk aktivitet i vardagen

En miljö där vi kan komma bort från sociala krav och upptas av saker som kan få oss att glömma vardags-situationer är miljöer vi söker efter när vi motionerar. Är det endast den "vilda naturen" med vatten, berg eller skog eller kan en fascinerande miljö utan sociala krav skapas i en urban miljö oavsett storlek som dessutom ger möjlighet till fysisk aktivitet?

Större parker, landskapsparker lämpar sig bra till promenader, löpning och cykling men det är platser som kan upplevas otrygga på kvällen. På bostadsnära platser för träning och motion borde man därför lägga extra krut på trygghetsaspekterna och miljöfaktorer som bidrar till avslappning, jag syftar på mer naturliga inslag så som träd och vatten. För träning och motion i vardagen borde det också vara viktigt att öka antalet platser som ger möjlighet till träning och motion i bostadsnära lägen, exempelvis genom små parker eller gröna stråk planerade för fysiska aktiviteter.

4.6 Förståelse för olikheter

Att kvinnor tränar mindre utomhus än män, framförallt på anlagda planer, samt vetskapen om att skillnader finns i vad dessa två grupper kräver av miljön medför en kritisk granskning av de miljöer som finns att tillgå idag. Är planer och faciliteter och stråk utformade ur ett genusperspektiv, upplevs de tillräckligt trygga och hur ser rumsligheten ut? Det har visat sig att kvinnor ställer andra krav på de miljömässiga faktorerna men kanske också andra krav på typ av aktivitet. Vilka aktiviteter dras kvinnor respektive män till och hur kan man tillgodose de olika behoven är frågor man bör ställa sig!

4.7 Byggstenar till aktiveringsstrategier och stöttande designverktyg

Med bakgrund av litteraturstudien och referensobjekten har jag på följande uppslag utvecklat byggstenar för aktiveringsstrategier och stöttande designverktyg. Aktiveringsstrategierna bör användas i den inledande planeringsfasen medan de stöttande designverktygen är tillämparna när strategierna är fastslagna.

Byggstenarna till aktiveringsstrategier är indelade i tre rubriker: *typ av aktivitet*, *omfattningen av aktivitet* samt *grunden till aktivitetsval*. Dessa byggstenar kan mixas inom rubriken eller mellan rubrikerna och kan användas som inspiration eller checklista. De stöttande designverktygen är kvaliteter som underlättar för fysisk aktivitet och kan användas parallellt eller enskilt.

Val av aktivitet kan grundas på...	Typ av aktivitet kan vara...	Aktivitetens omfattning genom...
<p>BEHOVSANALYS</p> <p><i>Behovsanalys</i> avser att man undersöker vilka behov för typ av aktivitet som brukarna till platsen har. Är exempelvis människor i närmiljön totalt ointresserade av idrott kan en ny typ av aktivitet passa. Önskar sig brukarna däremot möjlighet till styrketräning kan det lämpa sig bättre på platsen.</p> <p>EFTER UPPLEVELSEN AV LANDSKAPET</p> <p><i>Efter upplevelsen av landskapet</i> innebär att man studerar vilka möjligheter som terräng, vegetation och vyer bjuder på. Därefter skapar man aktiviteter som ger den bästa upplevelsen av dessa.</p>	<p>TRADITIONELL AKTIVITET</p> <p><i>Traditionell aktivitet</i> innebär att en ny aktivitet tillförs platsen. Det är en aktivitet som är allmänt välkänd så som fotboll, styrketräning, löpning eller klättring och tar sig uttryck på traditionella platser så som fotbollsplaner, klätterväggar och stigar.</p> <p>NYTÄNKANDE AKTIVITET</p> <p><i>Nytänkande aktivitet</i> gäller en ny form av aktivitet som inte faller inom ramen för de vanliga idrotterna. Dessa kan ta sig uttryck på andra platser än de traditionella och nya typer av redskap kan utvecklas.</p> <p>UPPRUSTNING AV BEFINTLIG AKTIVITET</p> <p><i>Upprustning av en befintlig aktivitet</i> på en plats innebär att man fortsättningsvis möjliggör för de aktiviteter som finns på platsen idag.</p>	<p>MÅNGFALD AV AKTIVITETER GENOM ZONINDELNING</p> <p>Genom att dela in platsen i olika zoner, där olika typer av aktiviteter kan förekomma skapar man <i>mångfald genom zonindelning</i>.</p> <p>MÅNGFALD AV OLIKA AKTIVITETER PÅ SAMMA YTA</p> <p>En <i>mångfald av olika aktiviteter på samma yta</i> kan exempelvis vara att använda en och samma plan till olika bollsporter.</p> <p>ETT FÅTAL AKTIVITETER</p> <p><i>Ett fåtal aktiviteter</i> innebär i motsats till en mångfald av aktiviteter att man nöjer sig med en eller ett fåtal.</p> <p>SÄSONGSDIVERSITET</p> <p>Säsongsdiversitet är att gestalta för aktiviteter som kan förekomma året runt alternativt att olika aktiviteter förekommer under olika perioder.</p>

aktiveringsstrategier

TRYGGHET & SÄKERHET

genom...

UPPLEVD SÄKERHET FRÅN BROTT

kan styras med...

belysning

rumslighet

gångstruktur

vegetation

siktlinjer

SJÄLVSÄKERHET

kan styras med...

rumsligheter

att inte synas

KLARHET

kan styras med...

tydlig användning

orienterbarheten på platsen

PRIVATHET

kan styras med...

avstånd mellan faciliteter

rumsligheter

insynsskydd

SOCIAL INTERAKTION

kan styras med...

TYP AV AKTIVITET

STORLEK PÅ RUM

AVSTÅND MELLAN FACILITETER

TILLGÄNGLIGHET & FUNKTION

genom...

ANTAL MÖJLIGA FÄRDVÄGAR

LÄTTILLGÄNGLIGHET

kan styras med ex...

marklutning

markbeläggning

ledstänger

LÄTT OCH KOMFORTABELT ATT ANVÄNDA FACILITETER

STÖTTANDE UTRUSTNING

som...

TOALETTER

VÄDERSKYDD

DRICKSVATTEN

DESIGN & IDENTITET

kan styras av...

MÅLGRUPP

EFTER PLATSENS IDENTITET

I KONTRAST TILL PLATSEN

LANDSKAP & NATUR

vilket innefattar...

KUPPERAD TERRÄNG

VYER

VEGETATION

som...

vertikalt

horisontellt

VATTEN

INTRESSANTA OCH SLINGGRANDE STRÅK

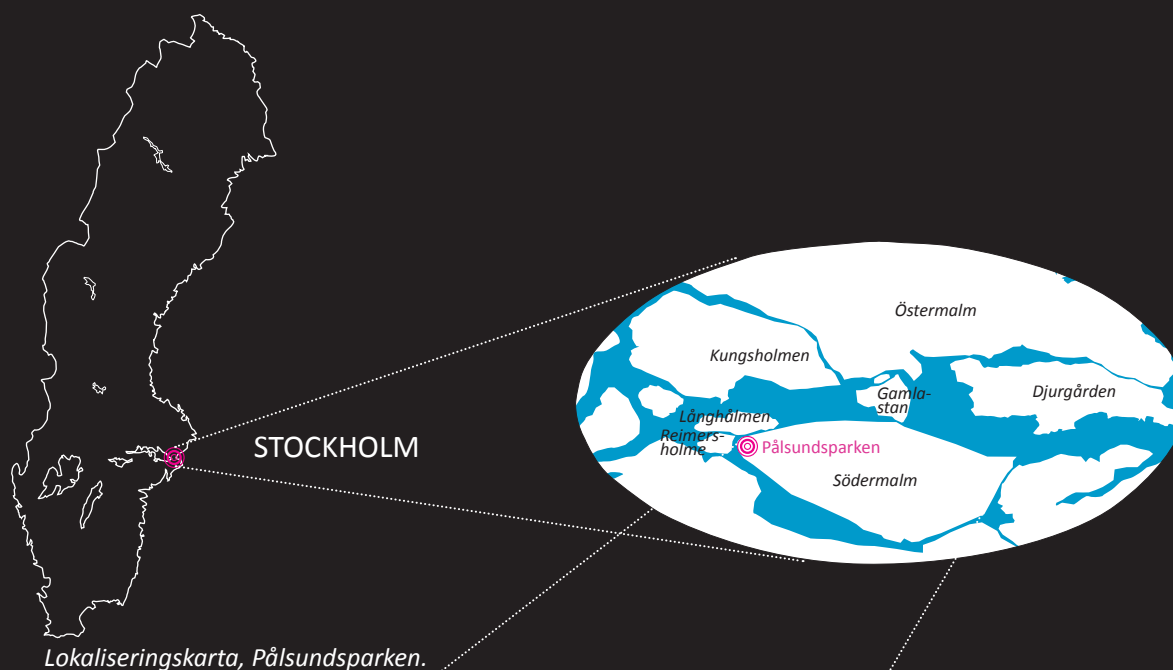
stöttande designverktyg

5

Pålsundsparken

- ett förslag

Med hjälp av utarbetade
aktiveringsstrategier och designverktyg
presenteras i detta kapitel ett gestaltungsförslag.



Lokaliseringskarta, Pålundsparken.



Figur 12. Karta boende inom radien ca 1,5 km (Stockholms Stads Utrednings- och Statistikkontor AB, 2011). Se bild 13 för statistik fördelar på ålder.

ÅLDER (år)	2009 LÅNGHOLMEN & REIMERSHOLME	PROGNOS 2019	2009 NORRA HÖGALID	PROGNOS 2019	ANDEL TOT. i %
0-5	135	136 —	738	645 ↓	5,5
6-19	208	251 ↑	767	1228 ↑	6,2
20-64	1437	1533 ↑	9891	9679 ↓	71,7
65-	607	565 ↓	2017	2522 ↓	16,6 %
total	2387	2485	13413	14074	100 %

Figur 13. Statistik åldersfördelning (Stockholms Stads Utrednings- och Statistikkontor AB, 2011). Statistik efter område: Långholmen, Reimersholme och Norra Högalid. Dessa områden återfinns inom radien 1,5 km, det avstånd som en vuxen person kan tänka sig att gå för att vara fysiskt aktiv.

5.1 Inventering och Analys

potentiella brukare: Den största delen av befolkningen runt platsen är mellan 20 - 64 år vilket enligt framtidsprognosen ser ut att bestå, se figur 12-13. Platsen ligger strategiskt mellan Långholmen och Reimersholme vilket medför att boende på dessa öar borde passera platsen flertalet gånger i veckan. I motsats ligger den längst ut på Södermalm vilket bör medföra att endast boende inom ca 1- 1.5 km på Södermalm uppsöker platsen. Övriga som kan tänkas vistas i området är besökare till boende, turister eller motionärer vid strandkanten. En strandpromenad löper genom området vilken används flitigt av löpare och promenerande.

användning: Stockholm stads sociotopkarta (Stockholm stad 2011) säger att området används till bollek, löpträning och promenad. Efter sociotopkartans tillkomst har också ett utegym tillförts platsen. Stockholms parkplan pekar på att brist på bollplaner råder på Södermalm och att de planer som finns bör förbättras och utvecklas, exempelvis med nya beläggningar. Andra värden som sociotopkartan pekar på är vattenkontakt. Kartan (figur 14) visar det gångstråk som löper genom platsen samt dess förhållande till övrig gångstruktur (Stockholm stad 2009, s.34,45).



Figur 14. Del av sociotopkarta stadsdelsområde Maria - Gamla Stan (Stockholm stad 2011).



Bild 28.



Bild 29.



Bild 30.

historia och områdets identitet:

Pålsundsparken anlades 1911-1932. Efter den tidens mode anpassade sig parkens innehåll efter befintlig terräng och vegetation. Här finns också murar som karaktäriserar den så kallade "Stockholmsstilen" som uppstod på 1940-50 talet.

Pålsundsparken är långsträckt och har tre varierande karaktärer. Öster om Västerbron består parken av förkastningsbranter. Det mittersta området består av gamla torpbyggnader från 1700-talet och en blomsterträdgård. Det västra området som förslaget gäller är 7000 m² stort och har en öppen parkkaraktär med en bollplan och ett utegym. Hela parken präglas av vyerna över vattnet och det båtliv som försiggår där (Parkplan Södermalm del 2, 2009). Bild 28-30 visar områdets identitet.

Bild 28. Karaktäristiska detaljer från området. Träbryggor, små trähus, pålar och trästaket.

Bild 29. Pålsundet. Sundet var tidigare avstängt med pålar eftersom ett tullhus på andra sidan Långholmen tog betalt för införsel av varor 1622-1857. Pålarna sätter prägel på området och skickar en hälsning till historien.

Bild 30. Mälavarvet, reparation och underhåll av fartyg. Varvet tillsammans med områdets karaktäristiska detaljer ger en identitet av båtliv.



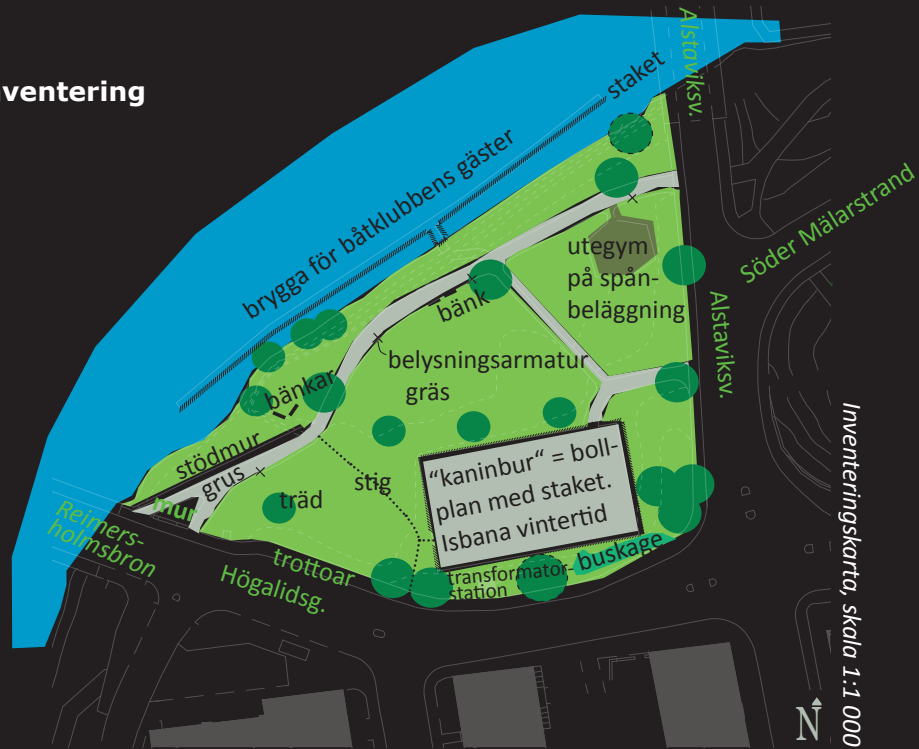
Karta över hela Pålsundsparken samt områdesgränsen för förslaget.



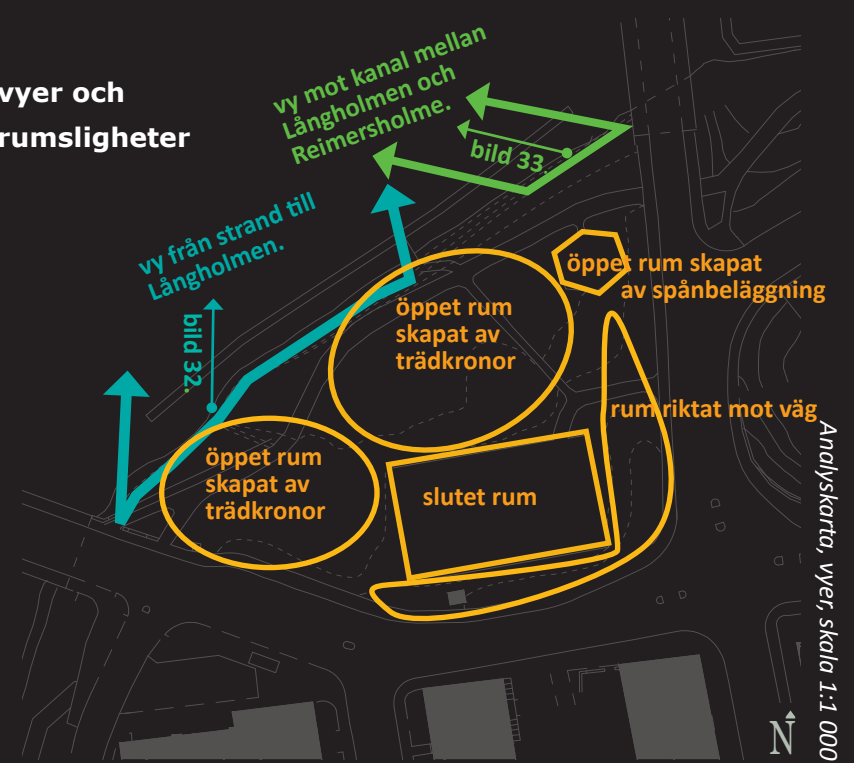
Bild 31. Vy in mot valt område från Alviksvägen.



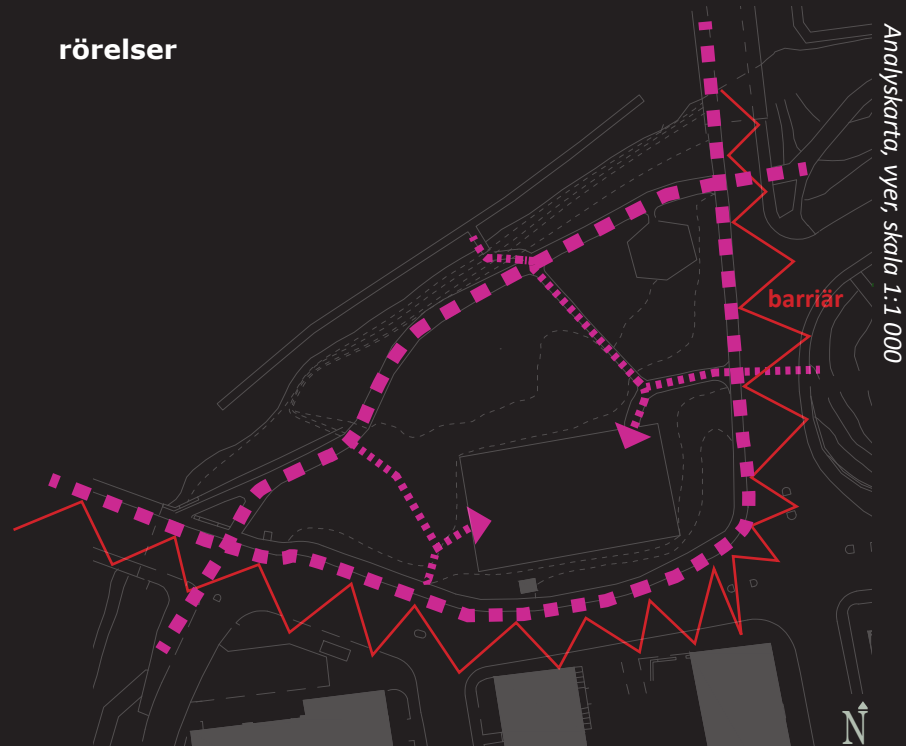
inventering



vyer och rumsligheter



rörelser



aktiviteter





Bild 32. Vy till Långholmen.



Bild 33. Vy kanal.



Bild 34. Utegym, placerat öppet i parken.



Bild 35. Bollplan "kaninbur".

SWOT

S =Styrkor

W=Svagheter

O=Möjligheter

T= Hot

S TRENGTHS

- träd och vattenkontakt.
- områdets identitet och Pålsundsparkens namn som speglar den.

W EAKNESSES

- identitetslösa och ostimulerande faciliteter för fysisk aktivitet.
- faciliteter är inte integrerade i parkdesignen.

O PPORTUNITIES

- förstärka upplevelsen och kontakten med vatten och andra naturliga element så som träd.
- förbättra design och komfort på de faciliteter som finns på platsen idag.
- tillföra nya faciliteter, så att en mångfald skapas.

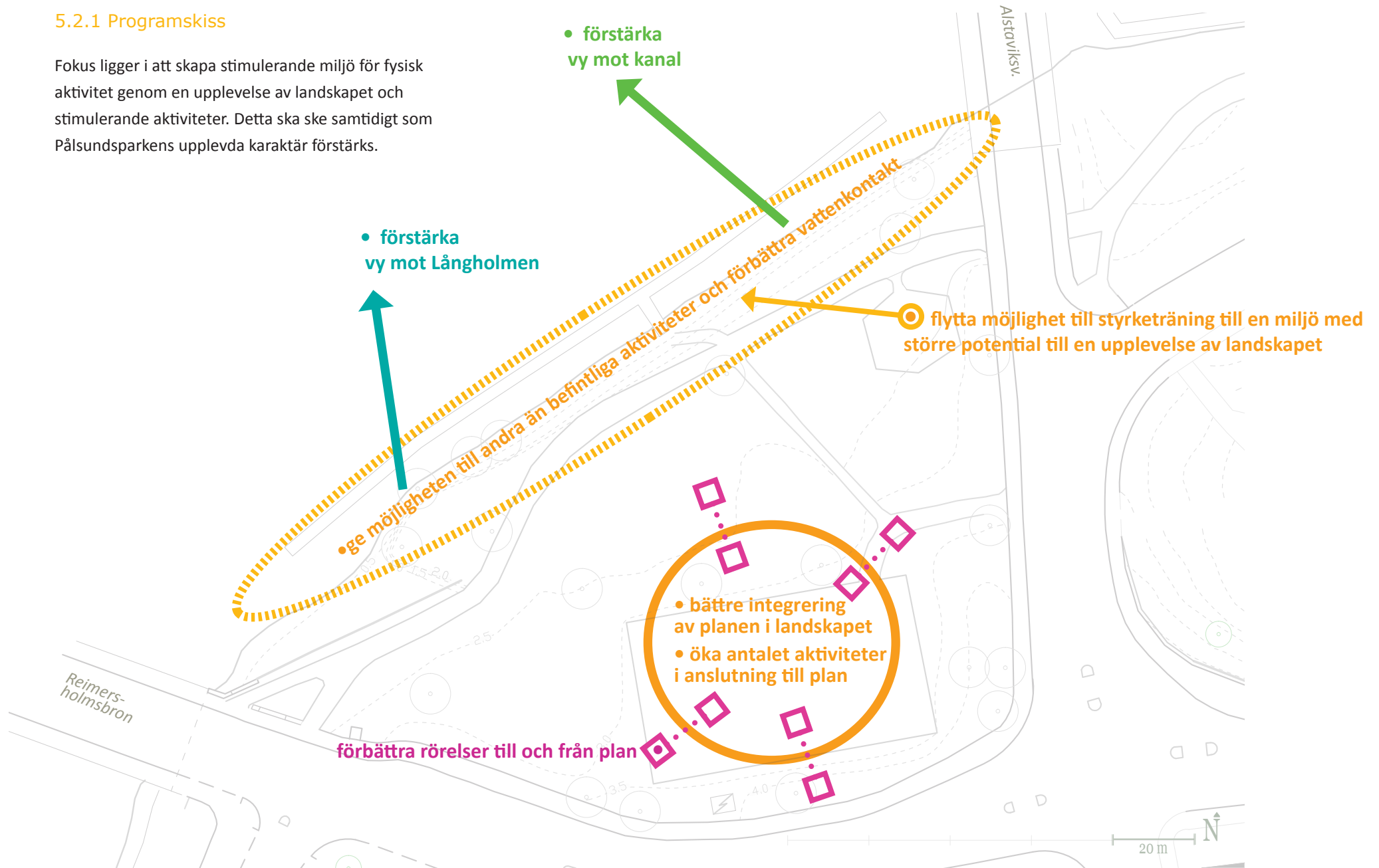
T HREATS

- få faciliteter leder till att färre är fysiskt aktiva.
- utformningen av faciliteterna leder dels till att färre är fysiskt aktiva,
- samt försämrade upplevelse av naturliga element.

5.2 Förslag

5.2.1 Programskiss

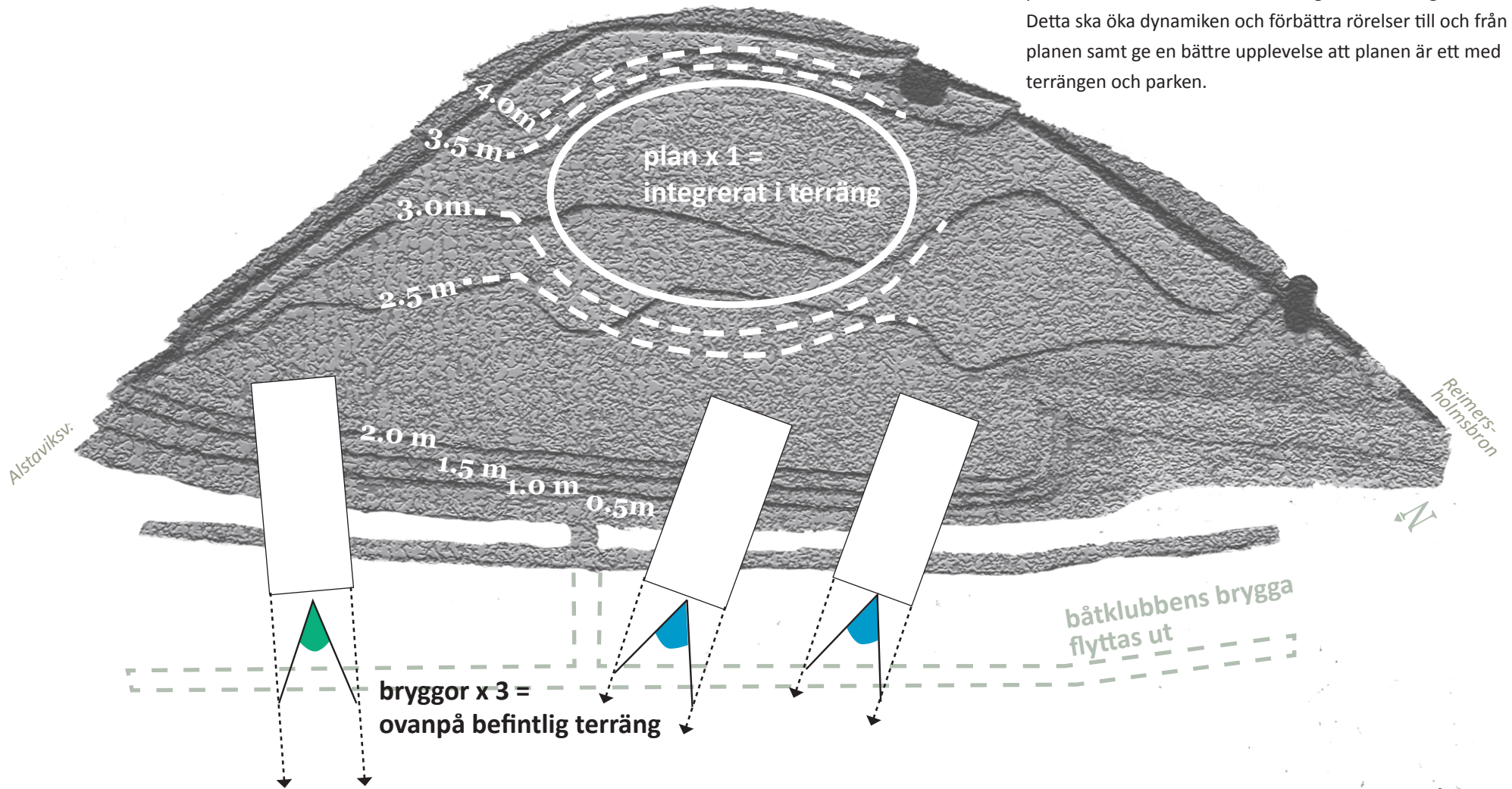
Fokus ligger i att skapa stimulerande miljö för fysisk aktivitet genom en upplevelse av landskapet och stimulerande aktiviteter. Detta ska ske samtidigt som Pålsundsparkens upplevda karaktär förstärks.



Programskiss

5.2.2 Idé

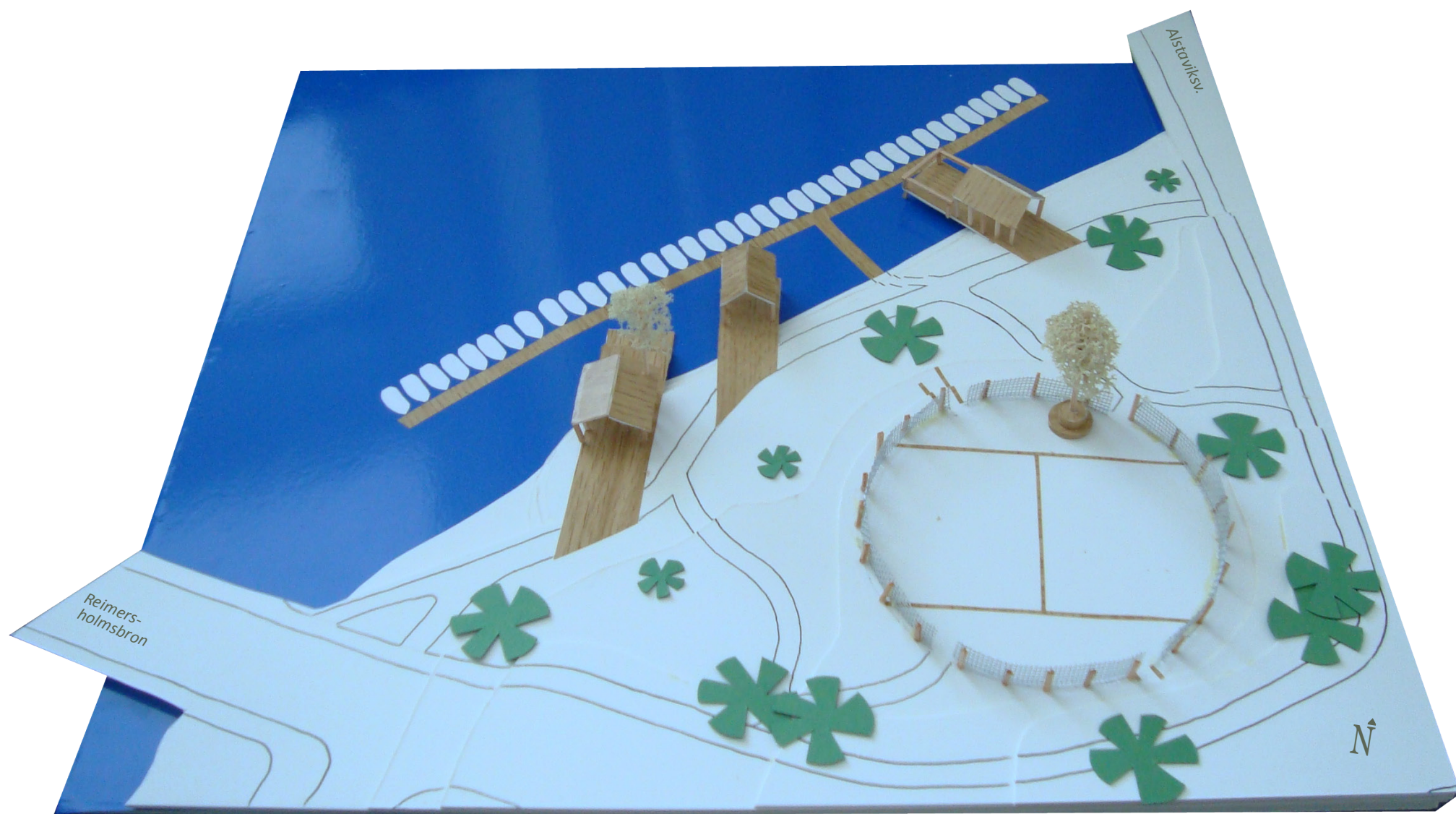
Att placera tre bryggor som löper från stigen ut i vattnet vilka ska: förstärka upplevelsen av landskapet genom närhet till vatten, förtydliga vyer samt passa platsens identitet. Idén är även att omforma den rektangulära planen till cirkelrund vilken ska integreras i terrängen. Detta ska öka dynamiken och förbättra rörelser till och från planen samt ge en bättre upplevelse att planen är ett med terrängen och parken.



Idéillustration, sett från norr.



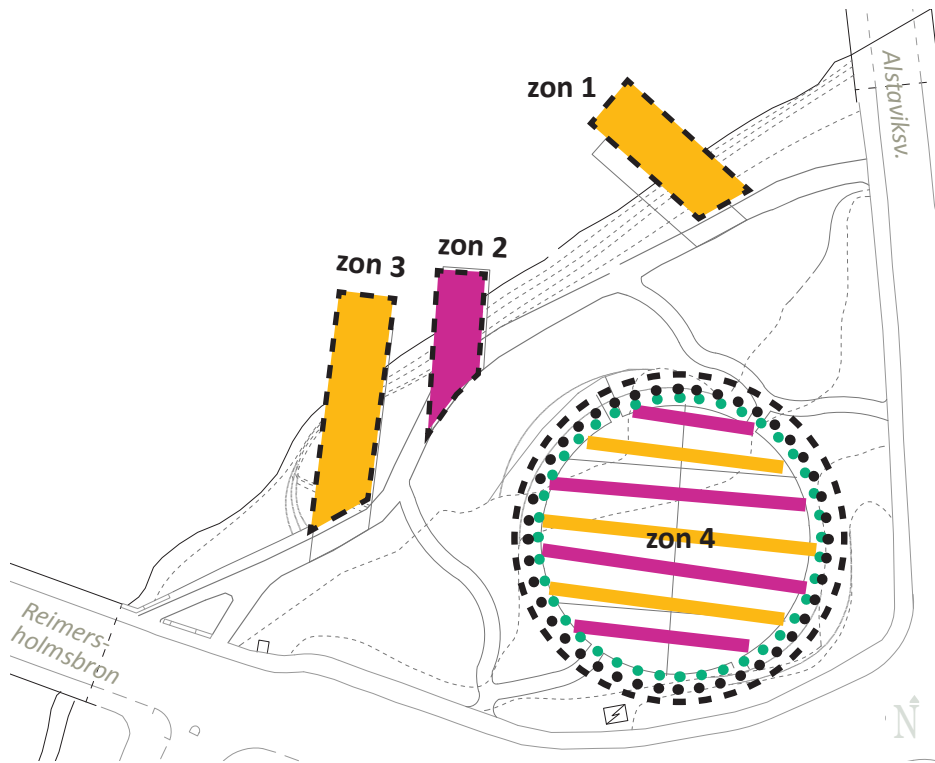
Idémodell, sett från norr.



Idémodell, sett från syd.

5.2.3. Aktiveringsstrategi






Befintliga aktiviteter rustas upp och nya tillförs. Detta tar sig uttryck i en mångfald av aktiviteter dels genom *zonindelning* men även genom *en mångfald av aktiviteter på samma yta*. Till höger använder jag mina utarbetade byggstenar till aktiveringsstrategier och förklarar hur jag tillämpar dem på förslaget.



Typ av aktivitet och Aktivitetens omfattning. Se sida till höger för teckenförklaring.



Typ av aktivitet. Genom att möjliggöra flera olika aktiviteter med olika karaktär lockas olika typer av användare.

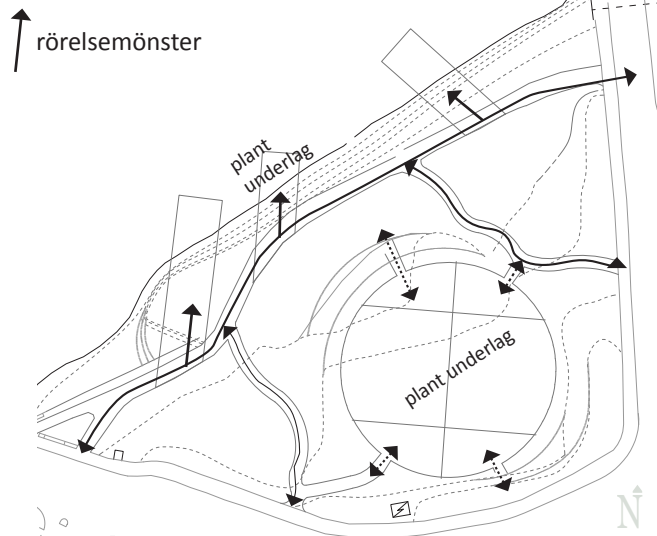
Val av aktivitet	Typ av aktivitet	Aktivitetens omfattning
<p>BEHOVSANALYS</p> <p>Analys av potentiella brukare och användning samt analys av statistik och sociotopkarta.</p> <p>EFTER UPPLEVELSEN AV LANDSKAPET</p> <p>Placering samt val av aktivitet efter förutsättningar att uppleva landskapet.</p>	<p>TRADITIONELL AKTIVITET </p> <p>nya:</p> <ul style="list-style-type: none"> hoppa på studs matta dans klättra i nät tennis volleyboll <p>NYTÄNKANDE AKTIVITET</p> <p>Med <i>nyttänkande aktivitet</i> menas att en ny form av aktivitet som inte faller inom ramen för de vanliga idrotterna till-förs platsen. Dessa kan ta sig uttryck på andra platser än de traditionella och nya typer av redskap kan utvecklas.</p> <p>UPPRUSTNING AV BEFINTLIG AKTIVITET </p> <ul style="list-style-type: none"> styrketräning bollek skridskor 	<p>MÅNGFALD AV AKTIVITETER GENOM ZONINDELNING </p> <p>Området delas in i fyra zoner för att skapa olika typer av aktiviteter som lockar olika typer av människor, samtidigt behålls en sammanhängande karaktär på parken som helhet.</p> <p>MÅNGFALD AV OLIKA AKTIVITETER PÅ SAMMA YTA </p> <p>Zon 4a är mångfunktionell vilket innebär att markanvändningen är flexibel till olika typer av aktiviteter.</p> <p>ETT FÅTAL AKTIVITETER</p> <p><i>Ett fåtal aktiviteter</i> innebär i motsats till en mångfald av aktiviteter att man nöjer sig med en eller ett fåtal.</p> <p>SÄSONGSDIVERSITET </p> <p>Isbana vintertid.</p>

Byggstenar till aktiveringsstrategier samt förklaringar till hur de används i förslaget Pålsundsparken (se sid 43-44 för ytterligare modellförklaring).

aktiveringsstrategier

5.2.4 Stöttande designverktyg

TILLGÄNGLIGHET



TRYGGHET & SÄKERHET

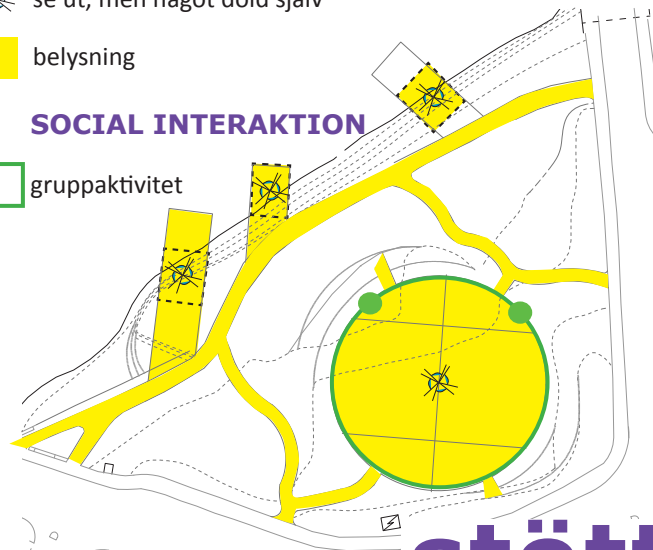
privathet ● plats att invänta aktivitet

se ut, men något dolt själv

belysning

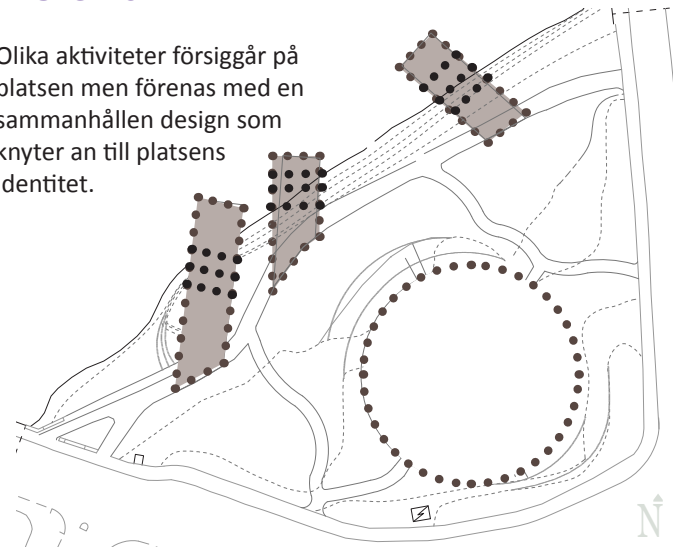
SOCIAL INTERAKTION

gruppaktivitet

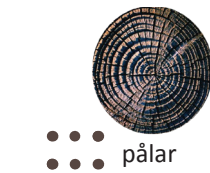
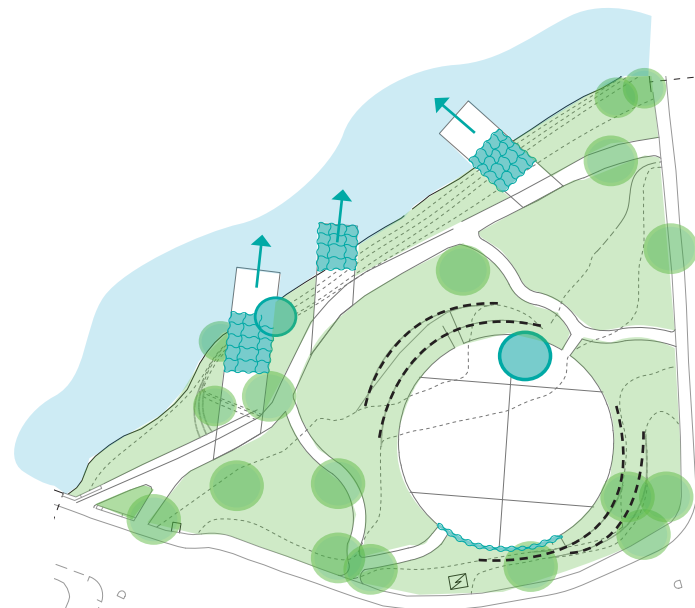


DESIGN & IDENTITET

Olika aktiviteter försiggår på platsen men förenas med en sammanhållen design som knyter an till platsens identitet.



LANDSKAP & NATUR



Förslag

ökad kontakt med träd

klätterväxter

höjdkurvor i samspel med bollplan

förstärkt vy

Befintligt

vatten

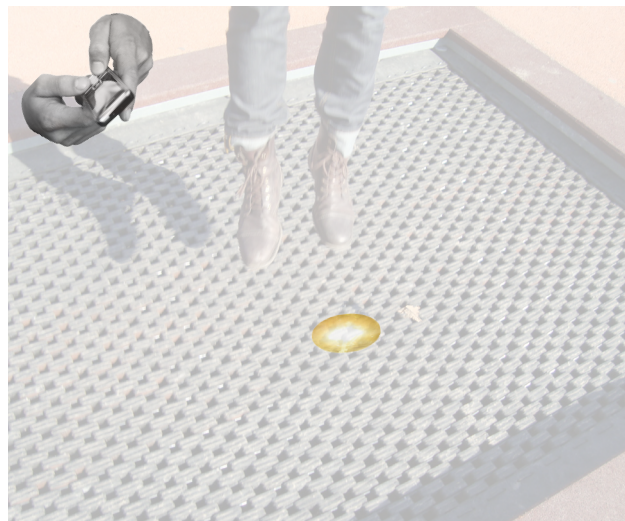
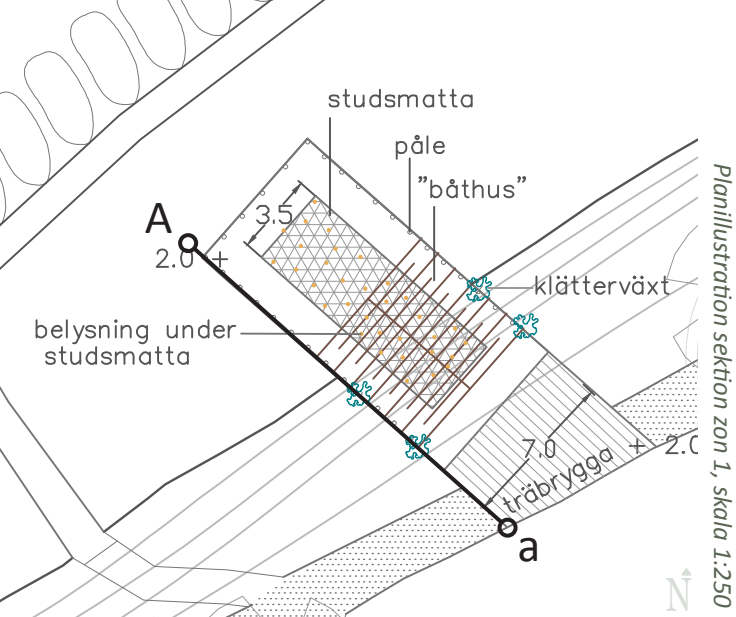
gräs

träd

stöttande designverktyg

5.2.5 Illustrationsplan



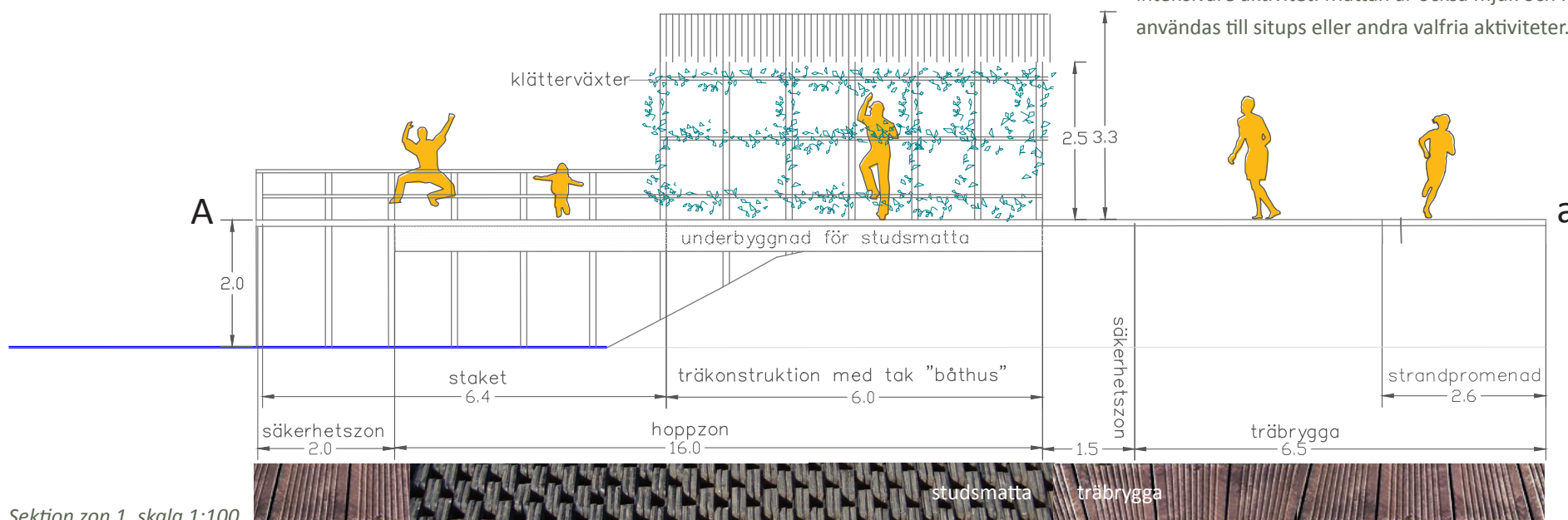


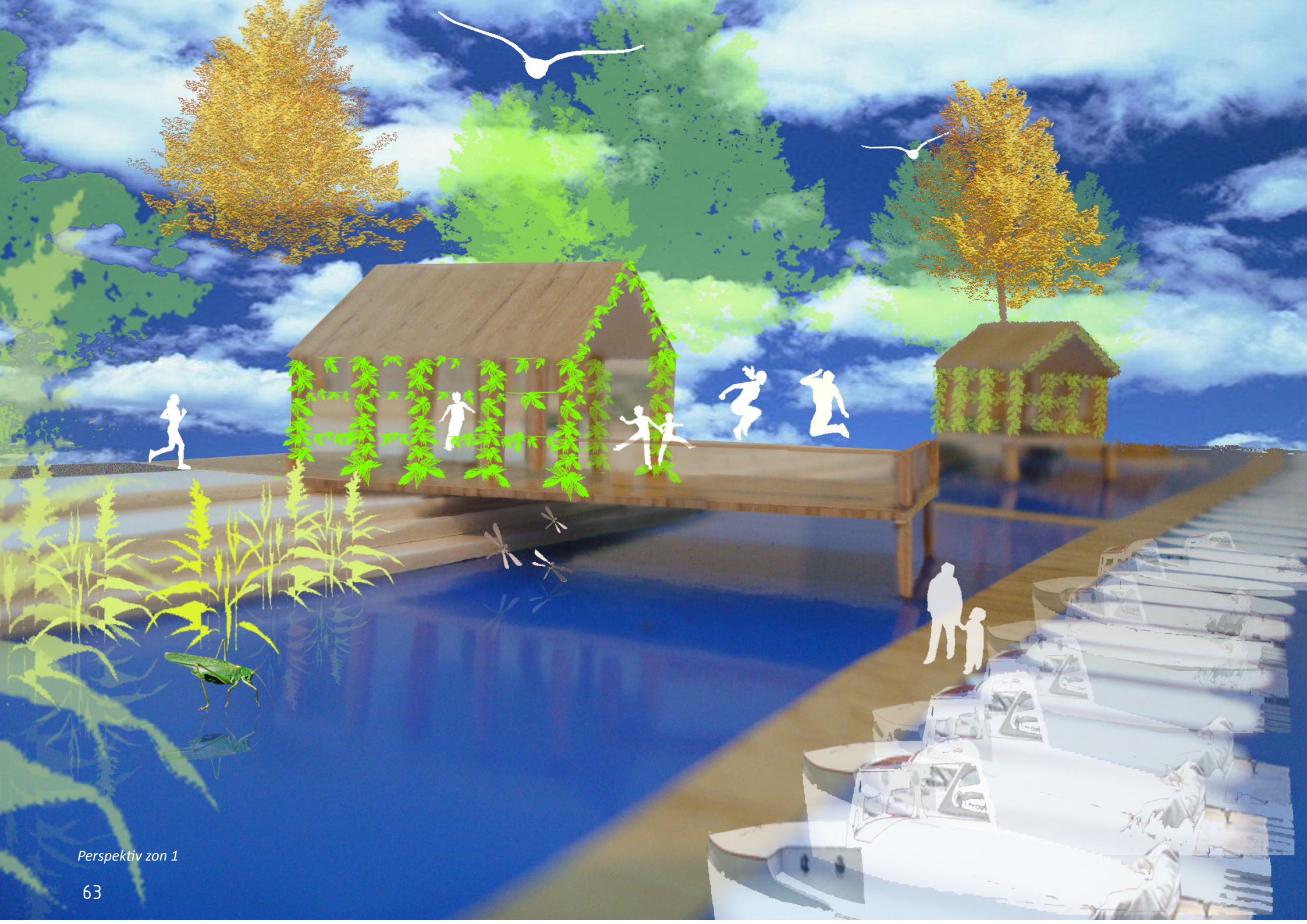
Studsmatta med belysning. Studsmattan kräver mellan 30 - 40 cm djup. Typen studsmatta är av märket "Hally Gally" och är inspirerad från Vasaparken, Stockholm.

5.2.6 Zonerna i sektioner

De tre bryggorna (zon 1-3) står på pålar. En pålkonstruktion stöttar också upp det tak som kastar skugga där aktiviteten är som intensivast. På denna konstruktion klättrar växter. Mellanrummen i träkonstruktionen är lagom stora för att man ska kunna se ut, men inte synas utifrån för de som inte vill bli exponerade. Träkonstruktionen ska likna ett båthus vilket förstärker platsens identitet. Vid varje ingång finns bilder som konstnärligt illustrerar möjlig användning.

zon 1 hoppzon: Beläggningen på bryggan byts till stora delar ut av en stor studsmatta. Under studsmattan finns spotlights som lyser på olika punkter vid olika tillfällen, vilka kan styras av besökaren med hjälp av mobiltelefon. Detta ska stimulera till aktivitet genom att besökaren själv kan bestämma hastighet på rörelsen vilket ökar valmöjligheter, ger variation och en intensivare aktivitet. Mattan är också mjuk och kan användas till situps eller andra valfria aktiviteter.

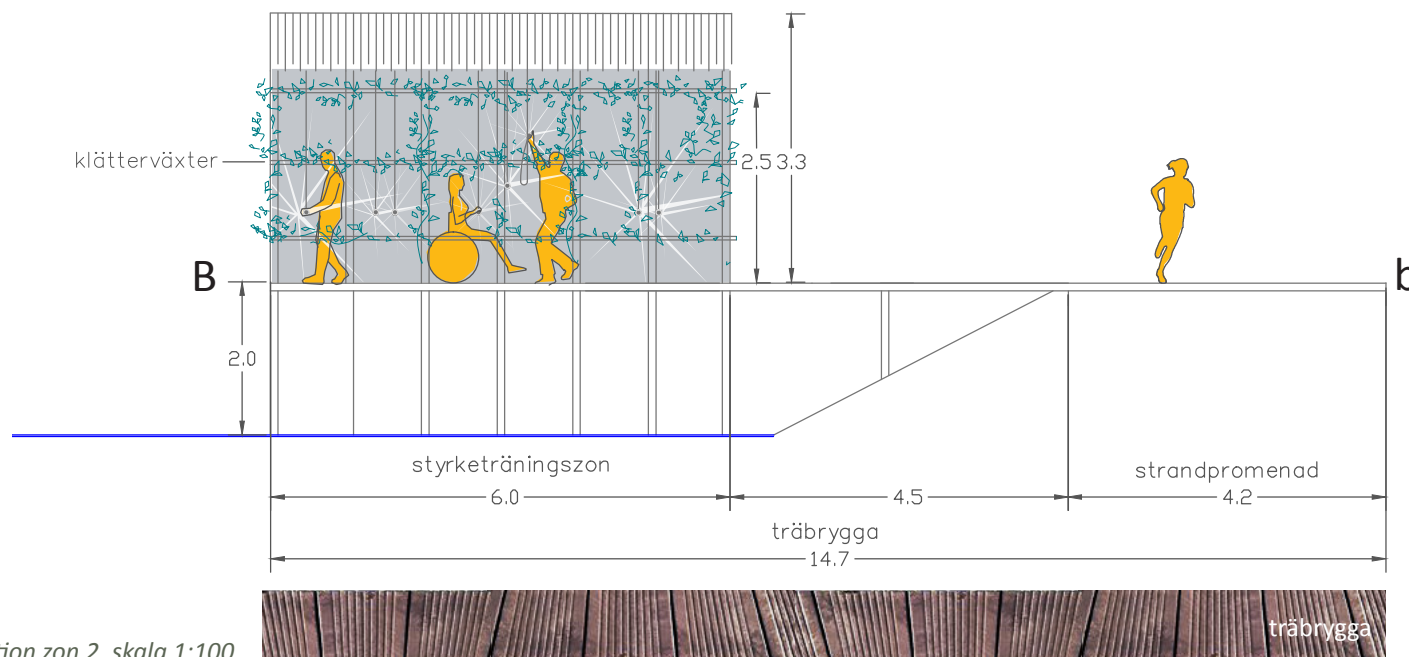




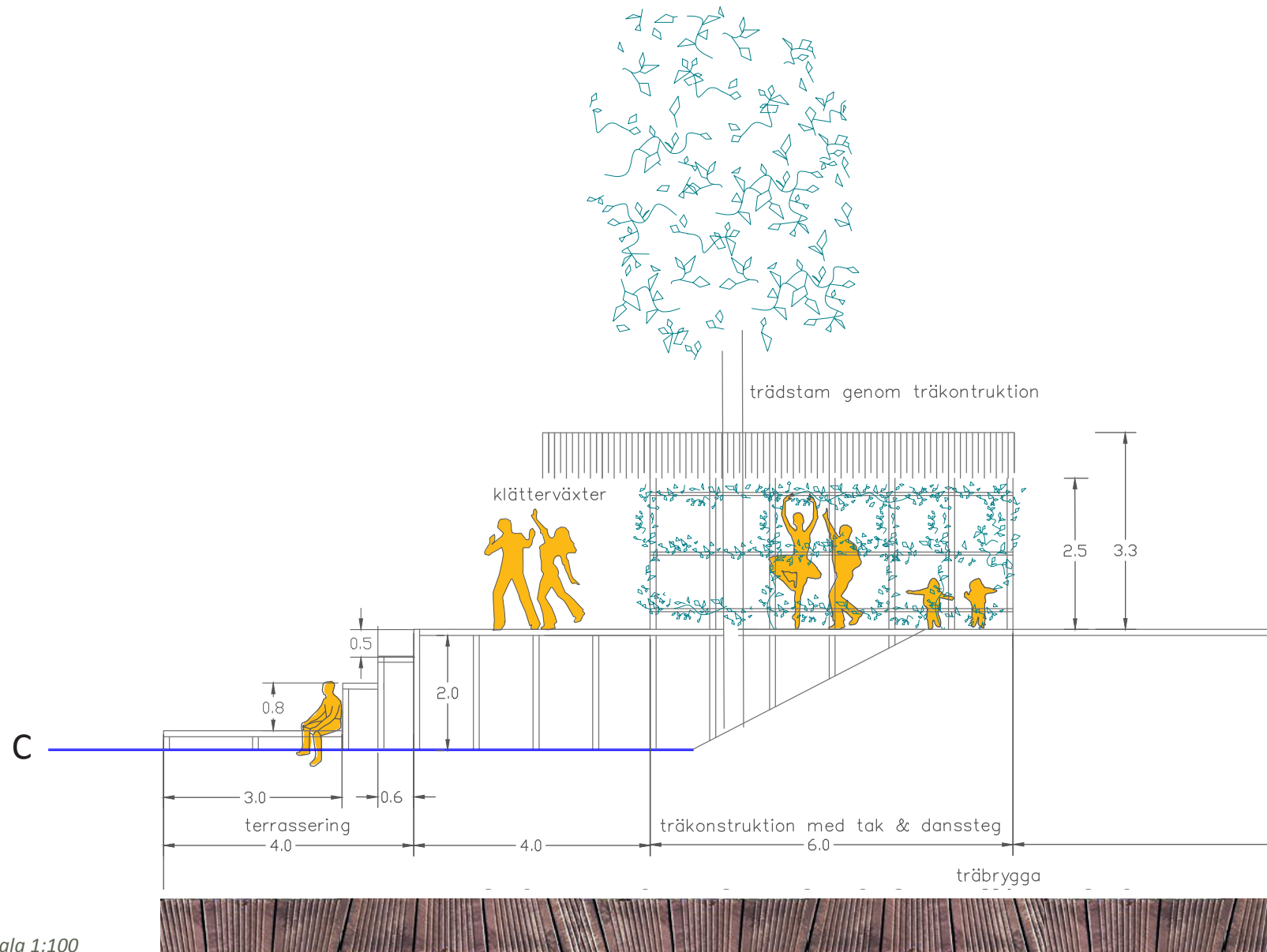
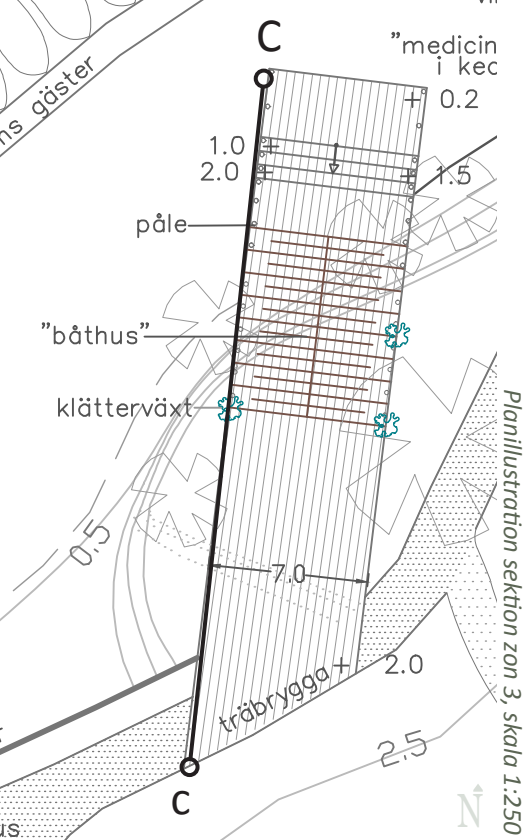
Perspektiv zon 1



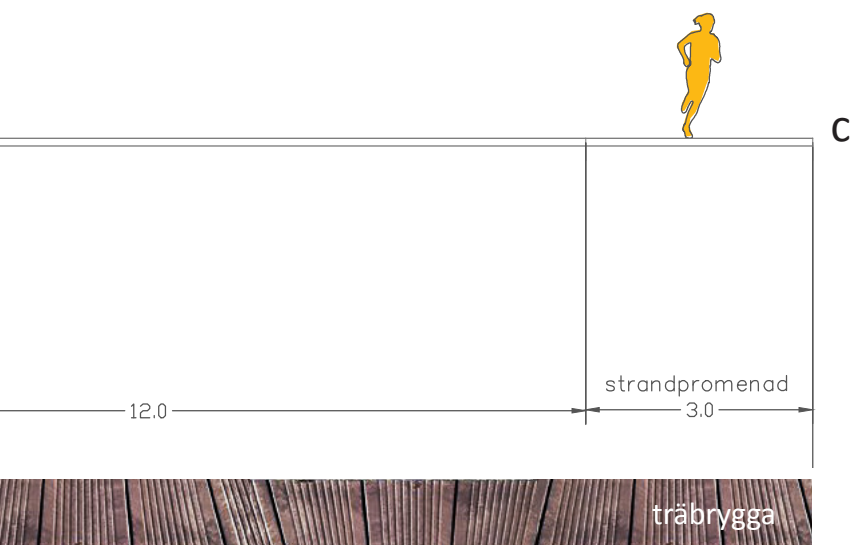
zon 2 styrkezon: Träkonstruktionen utvecklas i denna zon till ergonomiska redskap för styrketräning. Redskapen blir ett med konstruktionen och smälter in i parkdesignen. Vikter i olika tyngder likt "glasflöten" ger reflektioner, ett ljusspel som tillför extra dimensioner på kvällen och gör besökaren uppmärksam.



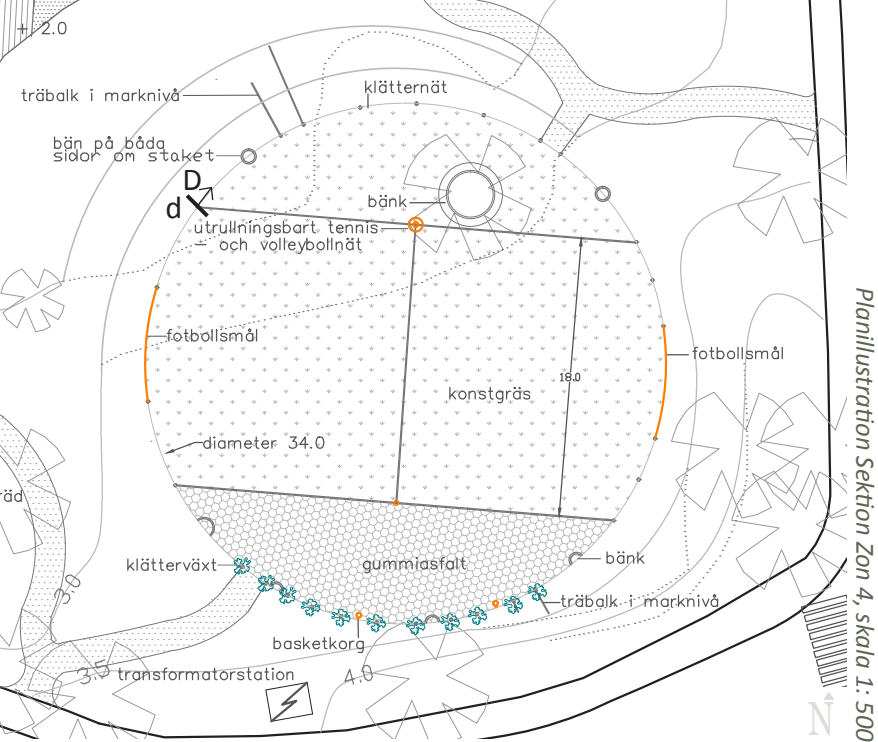




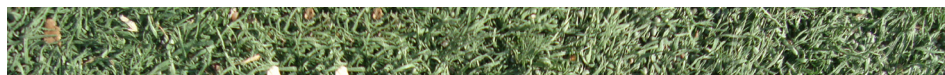
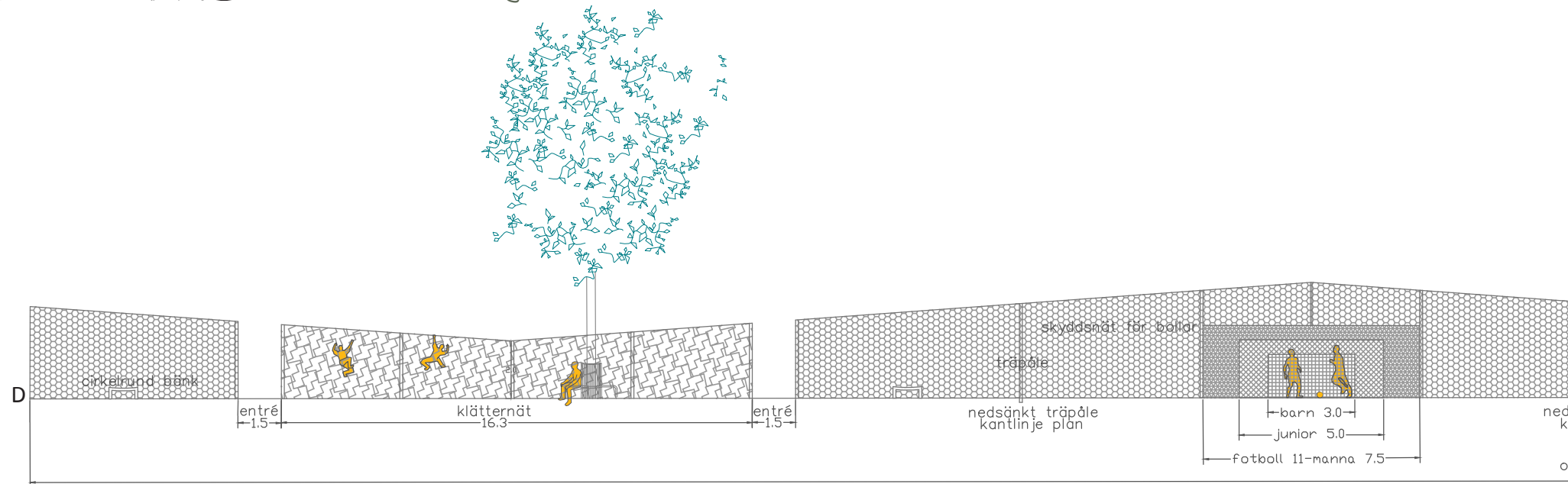
zon 3 danszon: Träbryggans markmaterial utvecklas och konturer av danssteg målas på ytan. Bryggan behålls fri från möblering och besökaren kan välja musik som kommer ur högtalare placerade i marken. Musiken och stegen kan bytas ut vilket gör zonen föränderlig över tiden, detta kan stimulera samma användare till fortsatt användning och samtidigt locka nya. En trappa ner till vattnet möjliggör en närmare kontakt med naturen men kan också användas till ben -eller rygpträning.



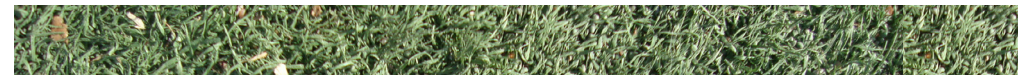
Perspektiv zon 3. Högtalare monterade i markbeläggningen inspirerade från Frederikbergs torg i Köpenhamn. Steg och instruktioner till linedance, rumba och salsa syns i form av konturer på träbryggan.



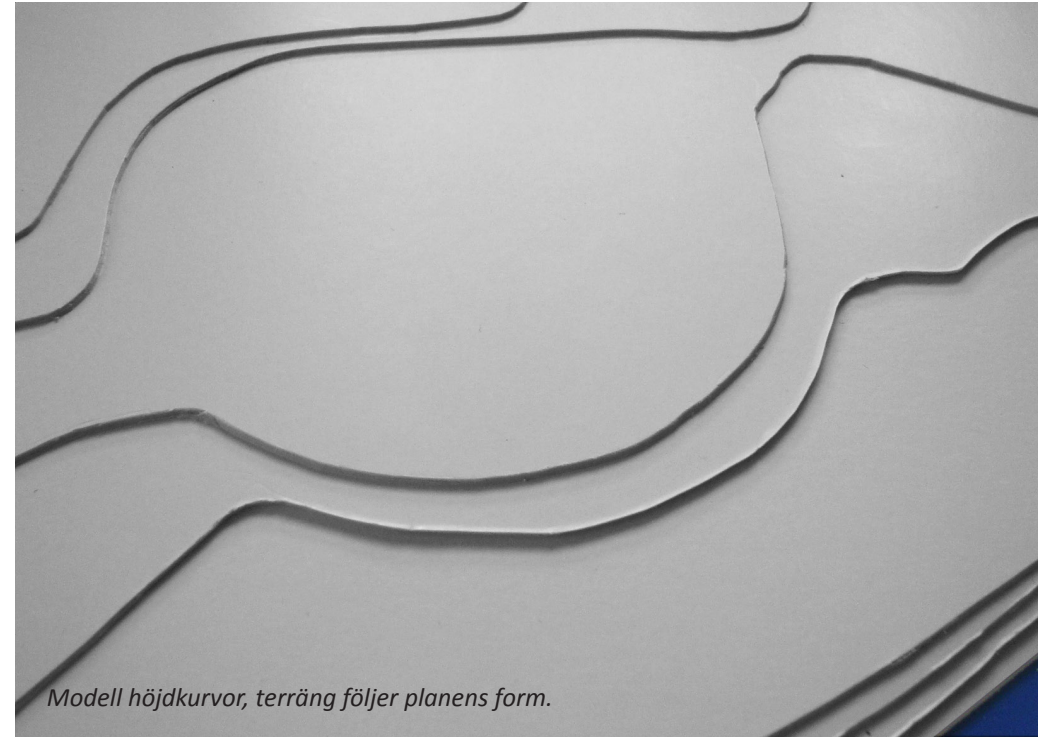
zon 4 boll -och klätterzon: Pålar ramar in planen vilket gör att den samspelar med områdets identitet och med "båthusen". Ett nät i olika mönster och funktioner spänns mellan pålarna. Fotbollsneten har dessutom olika material som låter olika när man skjuter på dem. Målen är platta och det är endast ljudet som avgör om det är mål. Höjden på nätet går från fyra ner till två meter vilket ger en dynamisk och intressant form. Fyra entréer motverkar att en baksida skapas och medverkar till att planen nås från alla håll. Markmaterialet består av konstgräs och gummiasfalt. Nedsänkta pålar i trä visar var planens gränser går och skapar en mer naturlig känsla och en intressant övergång mellan materialen.



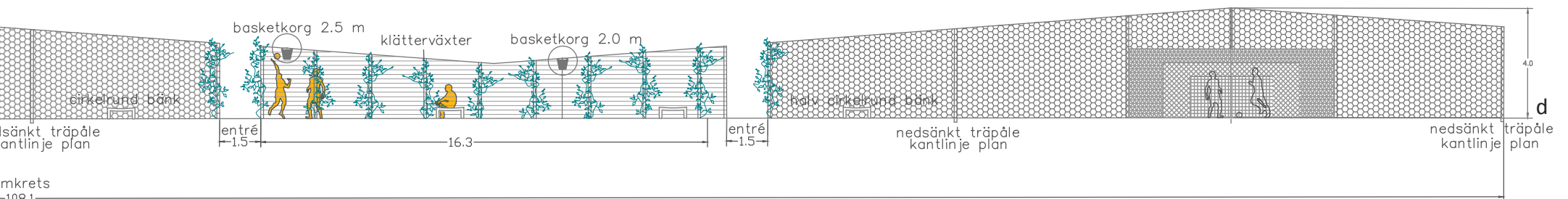
Sektion Zon 4, skala 1: 100



Planen integreras med terrängen för att motverka att den känns placerad. Ett träd sparas i planen och omges av en cirkelrund träbänk som skydd. Här kan man vila, vänta på att starta sin aktivitet eller vara åskådare. Trädet samspelar med klätterväxter tvärs över planen vilka förstärker de naturliga elementen och ger ett visuellt skydd mot trafik. Halvcirkelformade bänkar in mot planen möjliggör vila, eller kan på vintern användas till skridsko-knytning då planen spolas till is. Två cirkelrunda bänkar löper genom staketet vilket möjliggör att man kan invänta en entré till området men samtidigt kunna iakttä platsen.



Modell höjdkurvor, terräng följer planens form.



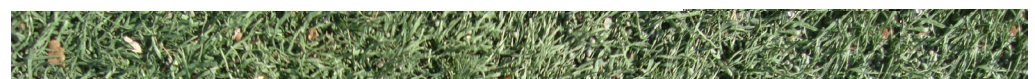
mkrets
-108.1

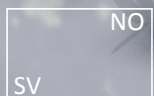
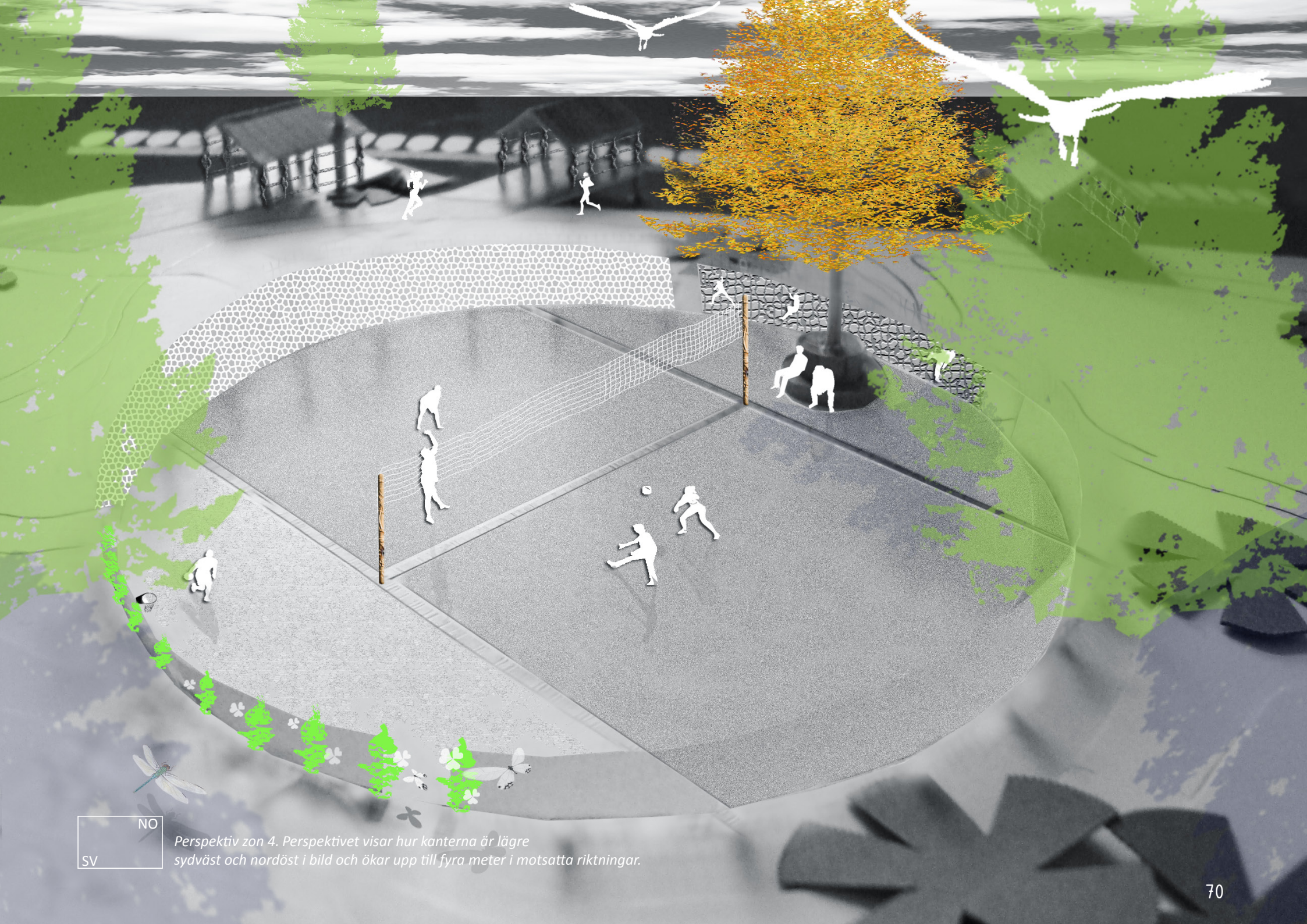


köbstgräs



gummiasfalt





Perspektiv zon 4. Perspektivet visar hur kanterna är lägre sydväst och nordöst i bild och ökar upp till fyra meter i motsatta riktningar.

5.2.7 Illustrationsplan belysning

Ljussättningen bidrar till ökad dynamik samt upplevd trygghet. Utmed strandpromenaden är kanterna på bryggorna ljussatta. Det bidrar till att gång- och cykelstråket blir upplyst samt att bryggorna poängteras. Studsmattans spotlights lyser svagt när de inte används, mot styrkezonens glasflöten riktas ljus så att ett ljusspel bildas. Danszonen har en jämn belysning med fokus i "båthuset." På planen riktas spotlights som träffar marken i stjärnor, runt om lyser lampor likt ett pärlband. ■



6 kritik och återkoppling

I detta avslutande kapitel presenteras i kronologisk ordning en diskussion om arbetets alla delar.

6.1 Forskning och teori

Litteraturen som används i detta arbete angriper ämnet utifrån olika perspektiv som kompletterar varandra. Bedimo-Rung (2005) har ett parkperspektiv vilket även innefattar hur man tar sig till parken och människors olika tillgång till park. Munch, Mogensen och Roessler (2007) har ett individperspektiv vilket Bedimo-Rung (2005) inte har utvecklat lika väl. Faskunger (2007) har liknande angreppssätt som Bedimo-Rung (2005) men återger specifika forskningsresultat vilket sällan ger en helhetsbild av sammanhanget. Jag redovisar i några fall enskilda författare rubrikvis vilket just beror på att de har olika angreppssätt på ämnet.

Information som fått via CIA, center for idræt og arkitektur, har varit värdefull för mina huvudfrågor då deras arbete speglar en landskapsarkitekt och en stadsplanerare mer än övriga författare. Tidigare nämnda referenser har dock bidragit till en ökad förståelse eftersom deras studier baseras på specifika forskningsundersökningar. CIA trycker inte på vikten av mer naturliga inslag, vilket annan forskning däribland Hug et. al (2009) gör.

Den litteraturen som jag presenterade i arbetet var den som motsvarade mina frågor bäst. Dock fann jag svårigheter att hitta svensk litteratur inom ämnet. Ingen svensk landskapsarkitekt tycks ha berört ämnet skriftligt. Folkhälsoinstitutets publikationer genom Faskunger (2007) är den nationella litteratur som finns. Faskunger har studerat idrotts- och friskvårdspedagogik samt fysisk aktivitet och hälsovetenskap. Denna bakgrund förekommer även bland de internationella författarna jag refererar till.

Information som jag saknar i litteraturstudien är parkers storlek i förhållande till fysisk aktivitet. Bedimo-

Rung (2005) skrev att parkens storlek är avgörande för den fysiska aktiviteten. Jag fann dock inte tillräckligt många undersökningar på hur stor en park bör vara för att främja fysisk aktivitet för att det skulle gå att dra några slutsatser.

Något jag gärna studerat vidare är en av de fyra avslappnande effekterna, fascination, som Hug et. al (2009) tar upp. Författarna skriver att den naturliga miljön som träd och vatten fascinerar oss och att vi därför kan slappna av. De skriver att vi också fascinerar oss av att lösa problem och fundera ut möjliga lösningar. Det hade varit intressant att studera detta vidare. Vad fascinerar olika individer utöver natur och problemlösning, och hur kan vi använda det i gestaltningar för fysiska aktiviteter?

6.2 Referensobjekt

Referensobjekten var viktiga i utarbetandet av aktiveringsstrategier, de hjälpte även till att översätta teori till praktik. I referensdelen valde jag objekt som kunde ge tips på problemlösning och gestaltning. Det finns dock fler intressanta objekt, men som inte rymdes inom ramen för detta arbete. Jag hade också kunnat titta på hur olika svenska kommuner arbetar för att främja motion samt hur det historiskt sett ut i Sverige med planering för fysisk aktivitet. Detta valdes bort den här gången för att det förmodligen inte hade bidragit till mer konkret material än de valda referenserna.

Varje plats har egna förutsättningar, både miljömässiga men även användarna varierar mellan olika områden. Dessa aspekter generaliseras ibland i forskning och därför bidrog referensobjekten till en förståelse för hur man kan tillgodose brukarnas behov samt hur man kan använda landskapets olika kvaliteter till platser för träning och motion.

6.3 Aktiveringsstrategier och designverktyg

I utarbetandet av aktiveringsstrategier och stöttande designverktyg gjorde jag en strukturering av inhämtad information. Här bör poängteras att jag på olika sätt försökte strukturera kvaliteterna och finna samband dem emellan för att utveckla en modell möjlig att tillämpa i andra projekt. Den tydligaste och mest praktiskt användbara "sammanfattningen" av undersökta källor fann jag slutligen i en uppdelning av aktiveringsstrategier och stöttande designverktyg med underliggande rubriker.

Aktiveringsstrategierna är övervägande inspirerade från referensobjekten och de stöttande designverktygen är i större utsträckning ett resultat av forskning och teori. Av den anledningen ser jag också ett tydligt resultat på att båda dessa delar var viktiga för att besvara huvudfrågorna. Strategier och verktyg är både ett resultat av forskning och referensobjekt men också av egna slutsatser som jag redogjorde för i del fyra. Till skillnad från de källor jag studerat ger de utarbetade strategierna och verktygen konkreta och lättillgängliga redskap för en landskapsarkitekt.

Struktureringen tillika rubriksättningen innebar överväganden och kategoriseringar. Detta var ett problem då svårigheter i strukturnivåer uppstod. I strukturerandet var det viktigt att det framgick hur man praktiskt tillämpar dessa strategier och verktyg i en design. Därför gav jag under varje rubrik exempel på hur de konkret kan styras. Här lämnar jag öppet för att de kan struktureras på annat vis och att rubrikerna kan styras via fler byggda medel.

Det är en utarbetad grund som kan vidareutvecklas.

6.4 Pårsundsparken - ett förslag

Att testa redskapen på den specifika platsen bidrog inte bara till ett förslag för träning och motion, utan också att delar i verktyg och strategier kunde förbättras och förtydligas. Exempelvis utvecklade jag styrredskapen i de stöttande designverktygen och gällande aktiveringsstrategierna tillkom rubriken *Upprustning av befintlig aktivitet*.

I förslaget valdes aktiveringsstrategier och stöttande designverktyg ut efter analys av platsen. Estetiken i förslaget är därför både ett resultat av forskning, referenser, egna slutsatser och yrkesskicklighet, precis som jag beskrev i figur 3, på s. 14 i detta arbete.

Att jag valde bort stöttande utrustning så som toalett eller dricksvatten är för att platsen är relativt liten och det var viktigt att platsen kunde behålla sin naturliga karaktär. Jag valde bort byggstenen *ny typ av aktivitet* eftersom jag genom analysen fann andra lösningar till inspirerade miljöer. Jag förstod under gestaltungsprocessen att gränsen mellan en *traditionell aktivitet* och en *nytänkande aktivitet* är diffus. Studsmatta på en brygga och styrketränningsredskap integrerat i en båthuskonstruktion är traditionella aktiviteter i en ny typ av miljö vilket gör att det ligger på gränsen till *ny typ av aktivitet*. Att gränserna är diffusa gör förmodligen ingenting utan kan snarare väcka intressanta diskussioner som kan ge nya platser för träning och motion.

Slutligen vill jag säga att aktiveringsstrategierna och de stöttande designverktygen var ett stöd under gestaltningen, de bidrog till ett fokus på rätt aspekter och till en effektivare gestaltungsprocess.

6.5 Avslutning

Syftet med det här arbetet är att diskutera sambandet mellan bebyggd miljö och fysisk aktivitet samt att visa förslag på hur man kan gestalta för att främja fysisk aktivitet. Frågorna är: *vilka miljömässiga kvaliteter kan underlätta för ökad fysisk aktivitet i bebyggd miljö?* samt: *vilka gestaltungsprinciper kan användas i en konkret situation?*

Mina efterforskningar i litteratur och referensobjekt ledde till att jag kunde lyfta intressanta aspekter, samt utveckla en modell för aktiveringsstrategier och stöttande designverktyg vilka besvarar min första fråga. Designverktygen sammanfattas i sex rubriker vilka är: *Trygghet & Säkerhet, Social interaktion, Tillgänglighet & Funktion, Stöttande utrustning, Design & Identitet samt Landskap & Natur*. Aktiveringsstrategierna sammanfattas i tre rubriker vilka är: *Val av aktivitet, Typ av aktivitet* samt *Aktivitetens omfattning*. Den andra frågan besvarar jag genom att visa vilka aktiveringsstrategier och designverktyg som kan användas i förslaget Pårsundsparken.

Gestaltungsförslaget tillsammans med referensobjekten visar också förslag på hur man kan gestalta för att främja fysisk aktivitet vilket var ett av arbetets syften. Det andra syftet, att diskutera sambandet mellan bebyggd miljö och fysisk aktivitet uppnår jag genom att visa att det finns starka kopplingar mellan byggd miljö och fysisk aktivitet och att vi som landskapsarkitekter kan medverka till en aktiv livsstil genom att forma de miljömässiga egenskaperna med hjälp av aktiveringsstrategier och designverktyg. Dessa redskap kan användas av andra landskapsarkitekter och kan därför ses som den mest intressanta delen i det här arbetet.

Förutom egenskaperna i den byggda miljön är det också de individuella och de sociala aspekterna som är avgörande för hur fysiskt aktiv en person är. På samhällsnivå bör alla delar ses som lika viktiga så länge vi inte vet något om sambanden där emellan. Detta samband kan därför vara ett viktigt ämne att studera vidare. ■

KÄLLOR

Tryckta källor:

Andersson B, R. (2009). *Aktiverende arkitektur og byplanlægning*. Center for idræt og arkitektur. Utgivet av: Danmarks Idræts-Forbund & Indenris- og Socialministeriet. København: Datagraf.

Barton, J & Pretty, J. (2010). *What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis*. Environmental science & Technology, vol 31, nr 10, ss. 3955.

Bedimo-Rung, A.L., Mowen, A.J. & Cohen, D.A (2005). *The Significance of Parks to Physical Activity and Public Health: A conceptual model*. American Journal of Preventive Medicine 28 (2S2), 159-168.

Bergman Stamplewski, A. (2008) *Äldres miljöer för fysisk aktivitet - samhällsplanering för ökad fysisk aktivitet och ett hälsosamt åldrande*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Faskunger, J. (2007). *Den en byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet – en kunskapssammanställning för regeringsuppdraget "Byggd miljö och fysisk aktivitet"*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Grahn, P. & Stigsdotter, U. (2009). *The relation between perceived sensory dimensions of urban green spaces and stress restoration*. Landscape and urban planning 94. Pp. 264-275.

Hug, S-M., Hartig, T., Hansmann, R., Seeland, K. & Hornung, R. (2009). *Restorative qualities of indoor and outdoor exercise settings as predictors of exercise frequency*. Health & Place vol. 15 ss. 971-980.

Kaczynski, A.T., Potwarka, L.R. & Saelens, B.E. (2008). *Association of park size, distance and features with physical activity in neighbourhood park*. American Journal of Public Health. 98:1451- 1456.

Kaplan R., Kaplan S. & Ryan, R.L. (1998). *With people in mind. Design and Management of everyday Nature*. Island Press.

Kural, R. (1995). *Spillerum - alternative steder til idræt, kultur og fritid*. København Kunstakademiets arkitektskoles forlag.

Munch, L., Mogensen, M. & Roessler, K. (2007).

Arkitektur, Kvinder og Idræt. København: P. J. Schmidh Grafisk.

Nyström, L. (1997). *Stadslandskapet - sönderfall eller läkning*. Karlskrona: Boverket.

Sellens, M. & South, N. (2005). *A Countryside for Health and Well-Being: The Physical and Mental Health Benefits of Green Exercise*. Report for the Countryside recreation network.

Schipperijn, J. (2010). *Use of urban green space*. Phd. University of Copenhagen, Denmark.

Elektroniska källor:

Kaspar H. & Bühler E. (2009). *Planning, design and use of the public space Wahlenpark*. [Elektronisk]. Tillgänglig: http://www.geo.uzh.ch/~hkasper/publications_files/Kaspar%26Buehler_GH.pdf [2011-05-07]

CIA, Center for idræt og arkitektur (2009). *Slagste motionsoase*. [Elektronisk]. Tillgänglig: <http://www.karch.dk/cia/Materiale/Raadgivning/Slagelse/Slagelse+katalog> [2011-03-15]

CIA, Center for idræt og arkitektur (2011a). [Hemsida]. Tillgänglig: http://www.aktivitetsrum.dk/t2w_844.asp [2011-03-16]

CIA, Center for idræt og arkitektur (2011b). [Hemsida]. Tillgänglig: http://www.aktivitetsrum.dk/t2w_911.asp [2011-03-16]

CIA, Center for idræt og arkitektur (2011c). [Hemsida]. Tillgänglig: http://www.aktivitetsrum.dk/t2w_921asp [2011-03-16]

CIA, Center for idræt og arkitektur (2011d). [Hemsida]. Tillgänglig: http://www.aktivitetsrum.dk/t2w_932.asp [2011-03-16]

Cint, Consumer Intelligence (2009, s.3). *Svenska folkets träningsvanor och inställning till träning*. [Elektronisk]. Tillgänglig: http://www.mynewsdesk.com/se/pressroom/stadium_/document/view/undersokning-om-svenska-folkets-traeningsvanor-5583 [2011-05-03]

De Hoge Veluwe (2011) [Hemsida]. Tillgänglig: <http://www.hogeveluwe.nl/en/14> [2011-05-06]

European Landscape Convention, Florence (2000). [Hemsida]. Tillgänglig: <http://conventions.coe.int/>

Treaty/en/Treaties/Html/176.htm [2011-04-25]
FHI, Statens folkhälsoinstitut (2011). [Hemsida]. Tillgänglig: <http://www.fhi.se/Vart-uppdrag/Fysiskaktivitet/Definitioner/> [2011-02-07]

NE, Nationalencyklopedin (2011a). [Hemsida]. Tillgänglig: <http://www.ne.se/idrott> [2011-02-08]
NE, Nationalencyklopedin (2011b). [Hemsida]. Tillgänglig: <http://www.ne.se/landskap> [2011-04-12]

NE, Nationalencyklopedin (2011c). [Hemsida]. Tillgänglig: <http://www.ne.se/naturlandskap> [2011-04-12]

NE, Nationalencyklopedin (2011d). [Hemsida]. Tillgänglig: <http://www.ne.se/kulturlandskap> [2011-04-12]

Pretty, J., Griffin, M., Peacock, J., Hine, R., Physical activity (2011) [Elektronisk]. Tillgänglig: http://www.who.int/topics/physical_activity/en/ [2010-01-18]
Riksantikvarieämbetet (2011). [Hemsida]. Tillgänglig: http://www.raa.se/cms/extern/samhallsbyggnad/hallbar_utveckling/miljomal/god_bebyggd_miljo.html [2011-04-28]

Spaarnwoude (2011). [Hemsida]. Tillgänglig: <http://www.spaarnwoude.nl/>; <http://www.klimmuur-spaarnwoude.nl/>; <http://www.klimmuur-spaarnwoude.nl/> [2011-05-07]

Stockholm stad (2009). *Parkplan Södermalm del 1*. [Elektronisk]. Tillgänglig: www.stockholm.se/.../Del%201%20Parkplan%20Södermalm.pdf. [2011-03-26]

Transform (2011). *Projektbeskrivning Hassle Bakker*. [Elektronisk].

Figurer:

Om inget annat anges kommer figurer från författaren själv.

1. Exempel på indelning av form på fysisk aktivitet i ett beteendesammanhang.

Faskunger, J. (2007, s. 20). *Den en byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet – en kunskapssammanställning för regeringsuppdraget "Bygga miljö och fysisk aktivitet"*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

2. Konceptuell modell över faktorer som påverkar fysisk aktivitet.

Transportation Research Board & Institute of Medicine of the National Academies (2004, s. 4). Special report 282. *Does the built environment influence physical activity? Examining the evidence; Faskunger, J. (2008, s.24).*

6. Konceptuell modell på faktorer som har betydelse för den fysiska aktiviteten i en park.

Bedimo-Rung, AL., Mowen, A.J. & Cohen, D.A. (2005). *The Significance of Parks to Physical Activity and Public Health: A conceptual model. American Journal of Preventive Medicine* 28 (2S2), 159-168.

7. Kvinnor och mäns prioritering av barriärer vid utomhusträning - själva.

Munch, L., Mogensen, M. & Roessler K. (2007, s.36). *Arkitektur, Kvinder og Idræt*. København: P. J. Schmidh Grafisk.

8. Kvinnor och mäns prioritering av barriärer vid utomhusträning - med andra.

Munch, L., Mogensen, M. & Roessler, K. (2007, s.36). *Arkitektur, Kvinder og Idræt*. København: P. J. Schmidh Grafisk.

9. Idrott utomhus respektive inomhus bland män och kvinnor.

SCB (2009, s. 68). *Levnadsförhållanden rapport (2008, s 68)*. [Elektronisk]. Tillgänglig: http://www.scb.se/statistik/_publikationer/LE0101_2006I07_BR_LE118BR0901.pdf [2011-03-09]

10. Träning på bollplaner - skillnader mellan män och kvinnor.

Idrott och motion, CSB (1999, s. 98). [Elektronisk]. Tillgänglig: http://www.scb.se/statistik/LE/LE0101/1976I02/LE0101_1976I02_BR_08_LE103SA0401.pdf. [2011-03-11]

11. Modell för framtagning av nya typer av aktiviteter.

Uppritad efter de foton som togs under mitt öppna samtal med René Kural centerledare på CIA, den 3 december 2010.

12. Karta boende inom radien ca 1,5 km.

Stockholms Stads Utrednings- och Statistikkontor AB (2011). [Elektronisk]. Tillgänglig: <http://www.usk.stockholm.se/internet/omrfakta/omradesvis.asp?omrade=12> [2011-02-15]

13. Statistik åldersfördelning.

Stockholms Stads Utrednings- och Statistikkontor AB (2011). [Elektronisk]. Tillgänglig: <http://www.usk.stockholm.se/tabellverktyg/tv.aspx?projekt=omradesfakta&omrade=14204>; <http://www.usk.stockholm.se/tabellverktyg/tv.aspx?projekt=omradesfakta&omrade=14201> [2011-02-15]

14. Del av sociotopkarta stadsdelsområde Maria - Gamla Stan.

Stockholm stad (2011). *Del 1 Sociotopkarta Översiktlig redovisning av friytornas sociala och kulturella värden*. [Elektronisk]. Tillgänglig: www.stockholm.se/Global/.../Sdn-12%20Maria-Gamla%20stan.pdf. [2011-03-15]

Bilder och illustrationer:

Om inget annat anges kommer bilder och illustrationer från författaren själv.

4-6. Illustrationer framarbetade av CIA, center for idræt og arkitektur. Bilderna fotades av författaren under samtal med René Kural centerledare CIA, öppet samtal den 3 december 2010.

7-10. Merete Kinnerup Anersen MAA Transform, mail den 2 mars 2011.

11-13. CIA, Center for idræt og arkitektur (2009). *Slageste motionsoase*. [Elektronisk]. Tillgänglig: <http://www.karch.dk/cia/Materiale/Raadgivning/Slagelse/Slagelse+katalog> [2011-03-15]

14. Google (2011). [Elektronisk]. Tillgänglig: <http://maps.google.com/> [2011-03-15]

18. Recreatieschap Spaarnwoude (2011). [Elektronisk]. Tillgänglig: <http://www.klimmuurspaarnwoude.nl/images/foto%2013%20groot.jpg> [2011-03-15]

19. Recreatieschap Spaarnwoude (2011). [Elektronisk]. Tillgänglig: <http://www.klimmuurspaarnwoude.nl/images/foto%2015%20groot.jpg> [2011-03-15]

20. foto: t.heys-cerchio. Cliotraat - art architecture design torino italy, (2011). [Elektronisk]. Tillgänglig: <http://www.cliotraat.com/showphp?baby=13189> [2011-03-15]

23. Peter Holst arkitekter og landskap (2011). [Elektronisk]. Tillgänglig: http://www.peterholst.com/pro_view.php?id=110&grp=sport [2011-03-15]

24. Peter Holst arkitekter og landskap (2011). [Elektronisk]. Tillgänglig: http://www.peterholst.com/pro_view.php?id=110&grp=sport [2011-03-15]